SMARTHEART

Heart Rate Monitor Watch with Target Calorie Function
Model: SE120

USER MANUAL

CONTENTS

INTRODUCTION

Thank you for selecting the Oregon Scientific™ SmartHeart Heart Rate Monitor Watch with Target Calorie Function (SE120) as your sports fitness product of your choice. This precision device includes the following features:

- Heart rate monitor with cordless transmission between watch and chest belt.
- Heart rate monitoring system when you go above or below your upper and lower heart rate limit.
- Visual or sound alert for heart rate thresholds during training.
- Smart Training Program - enables you to complete exercise cycles effectively.
- Calorie consumption and fat burn display during and after exercise.
- Memory storage showing average heart rate, maximum heart rate, and fat and calories burned.
- Exercise profile - to calculate your personal heart rate limit for training.
- User profile - to calculate your fitness index.
- 20 exercise memories.
- Target calorie function.
- Stopwatch.
- Clock and daily alarm.
- Dual time zones.
- Mounting bracket and chest belt included.
- Watch - water resistant up to 30 meters.
- Chest belt - splash proof.

IMPORTANT The use of the SE120 watch is for sport purposes only and is not meant to replace any medical advice.

This manual contains important safety and care information, and provides step-by-step instructions for using this product. Read the manual thoroughly, and keep it in a safe place in case you need to later refer to it.

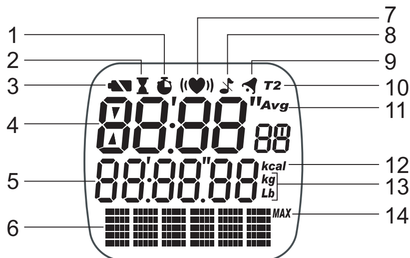
KEY FEATURES

WATCH



1. **MEM / -**: Display training records; decrease setting value; keypad tone ON / OFF
2. LCD display
3. **MODE**: Switch to another display.
4. **ST / SP / +**: Start / stop timer; increase setting value; toggle time zone
5. ☼ : Turn on backlight for 3 seconds.
6. **SET**: Enter setting mode; select another setting option; display different information during training.

LCD DISPLAY



1. : Stopwatch mode
2. : Timer mode
3. : Battery status
4. Large display: Shows current time / alarm time / zone time / menu items / heart rate
5. Small display: Shows date / mode / stopwatch / sub-menu items
6. : Displays text or heart rate information
7. : Heart rate icon
8. : Keypad tone is OFF
9. : Alarm mode
10. ***T2*** : 2nd time zone
11. ***Avg*** : Average heart rate display
12. **kcal** : Calorie consumption display
13. ***kg/Lb*** : Body weight unit
14. *MAX* : Maximum heart rate display

GETTING STARTED

UNPACKING THE WATCH

When you unpack your Heart Rate Monitor Watch, make sure to keep all the packing materials in a safe place, in case you need to later transport or return the product for servicing.

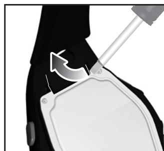
In this box, you will find:
• Watch
• Chest belt
• Mounting bracket
• 2 x CR2032 lithium batteries

NOTE Do not dispose this product as unsorted municipal waste. Collection of such waste separately for special treatment is necessary.

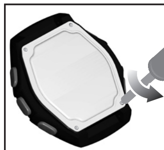
BATTERIES

2 x CR2032 lithium batteries – one for the watch and another for the chest belt – both are already installed. The batteries typically last one year. We highly recommend that you contact the retailer or our customer service department if you need to replace them. [low-battery icon] shows when the battery is low.

To replace the watch battery:



1. Turn the watch over so that you are looking at the back plate.
2. Disconnect the watchstrap as shown.



3. Using a small screwdriver, remove the four screws that hold the back plate into position.
4. Remove the back plate and set it aside.

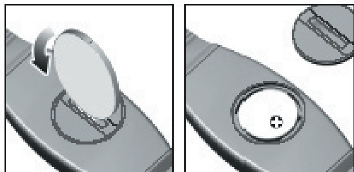


5. Using a thin blunt instrument, hook the release catch and lift the clip.
6. Remove the old battery.
7. Insert new battery with + side facing upwards.
8. Replace the battery clip.



9. Reset the watch by inserting a thin metal instrument into the reset hole.
10. Replace the back plate and screws.

To replace the chest belt battery:



1. Locate the battery compartment on the back of the chest belt.
2. Using a coin twist the compartment lid counter-clockwise until it clicks out of place.
3. Remove the old battery.
4. Insert the new battery with the + side upwards.
5. Replace the battery compartment lid by twisting it clockwise until it is firmly in place.

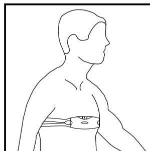
IMPORTANT

- Non-rechargeable and rechargeable batteries must be disposed of properly. For this purpose, special containers are provided for non-rechargeable and rechargeable battery disposal at communal collection centers.
- Batteries are extremely dangerous when swallowed! Therefore, keep batteries away from infants. If a battery has been swallowed seek immediate medical advice.
- The batteries supplied must not be recharged, reactivated by any other means, dismantled, put into fire or short-circuited.

WEARING THE CHEST BELT AND WATCH

CHEST BELT

The heart rate chest belt is used to count your heartbeat and transmit the data to the watch. To wear the chest belt:



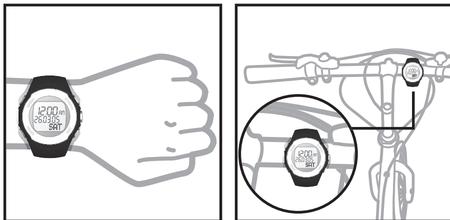
1. Wet the conductive pads on the underside of the chest belt with a few drops of water or a conductive gel to ensure solid contact.
2. Strap the heart rate chest belt across your chest. To ensure an accurate heart rate signal, adjust the strap until the belt sits snugly below your pectoral muscles.

TIPS

- The position of the chest belt affects its performance. Move the chest belt along the strap so that it falls above your heart. Avoid areas with dense chest hair.
- In dry, cold climates, it may take several minutes for the chest belt to function steadily. This is normal and should improve with several minutes of exercise.

NOTE If the watch is kept idle without receiving a heart rate signal for 5 minutes, the heart rate receiver will turn off.

WATCH



You can wear the receiver watch on your wrist or strap it to a bike or exercise machine.

TRANSMISSION SIGNAL

The chest belt and watch have a maximum transmission range of about 62.5 centimeters (25 inches). ♥ Flashes when the watch is receiving a signal from the chest belt.

In the event that you experience a weak signal (i.e., the watch heart rate monitor will only show “0”) or your signal is disrupted by interference in the environment, follow the instructions below to identify and resolve the situation:

- Shorten the distance between the chest belt and watch.
- Re-adjust the position of the chest belt.
- Check the conductive pads are moist enough to ensure solid contact.
- Check the batteries. Low or exhausted batteries may adversely affect transmission range.

WARNING Signal interference in the environment can be due to electromagnetic disturbances. These may occur near high voltage power lines, traffic lights, overhead lines of electric railways, electric bus lines or trams, televisions, car motors, bike computers, some motor driven exercise equipment, cellular phones or when you walk through electric security gates. Under interference, the heart rate reading may become unstable and inaccurate.

NOTE If the watch is kept idle without receiving a heart rate signal for 5 minutes, the Heart Rate receiver will turn off.

SWITCHING BETWEEN MAIN MODES

There are 6 main modes. Each main mode displays a banner screen telling you which mode you are entering. After 1 second the banner screen is automatically replaced by the main mode screen. Press **MODE** to switch between the main modes:

MODE	BANNER	MAIN MODE	MODE	BANNER	MAIN MODE
CLOCK	TIME	12:00 AM 10 1.05 SAT	TIMER	TIMER	108 00:30.00 TIMER
STOP-WATCH	CHRONO	108 00'00"00 CHRONO	MEMORY	MEMORY	10 43 6823 TOTAL
USER PROFILE	USER	43 FIT	ALARM	ALARM	12:00 AM ON ALARM

The modes are described in the sections that follow.

NOTE You cannot run the Timer or Stopwatch at the same time. If you have been using the Timer and do not reset it after use, you will not be able to view the main mode stopwatch screen and vice-versa.

PROMPT SCREENS

In some Main Mode and Setting displays a prompt screen will appear when you press **SET**. Press and hold **SET** if you wish to enter and proceed with the prompt action or press **MODE** to exit this display.

SCREEN DISPLAY	PROMPT SCREEN	PROMPT ACTION
CLOCK / ALARM / USER PROFILE MAIN MODE	HOLd SET	Enter Clock / Alarm / User Setting Mode
TIMER / STOP-WATCH MAIN MODE	HOLd RESET	Reset Timer / Stopwatch
TIMER / STOP-WATCH SETTING MODE	HOLd SET	Enter Timer / Stopwatch Setting Mode
MEMORY MAIN MODE	HOLd CLEAR	Delete total calorie and fat burn or individual memory, i.e., MEM.1

CLOCK MODE

SETTING THE CLOCK

The real-time clock is the default display for the watch.

To set the real-time clock:



1. Press **MODE** to switch to Clock Mode.
2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
3. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to change the setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
4. Repeat step 3 to change other settings for this mode.
5. The setting sequence is 12 / 24 hour clock format, hour, minute, second, date format, year, month and date.
6. Press **MODE** to exit the setting mode at any time.

NOTE The clock is programmed with a 50-year auto-calendar, which means you do not need to reset the days of the week and dates each month.

CLOCK DISPLAY MODE

You can change the 2nd time zone and keypad tone when you are in the Clock Display Mode.

2nd TIME ZONE

To toggle between time zone 1 and 2, press **ST / SP / +**. Press and hold to change the time zone to **T1** or **T2** permanently.

When you set the hour, minute, second, year, month and date in the Clock Setting Mode, you will be setting the permanently selected **T1** or **T2** time.

KEYPAD TONE

To toggle between keypad tone ON and OFF, press **MEM / -**. ♪ appears when the keypad tone is OFF.

ALARM MODE

SETTING THE ALARM

To set the alarm:



1. Press **MODE** to switch to Alarm Mode.
2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
3. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to change the setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
4. Repeat step 3 to change other settings for this mode.
5. The setting sequence is hour and minute.

ACTIVATING / DEACTIVATING THE ALARM

1. Press **MODE** to navigate to Alarm Mode.
2. Press **ST / SP / +** to activate or deactivate the alarm. 🔔 appears when the alarm is activated.

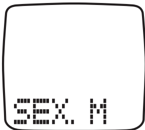
TURNING THE ALARM SOUND OFF

To silence the alarm press any key.

USER MODE

To access the full benefits of the watch, set up your user profile before you exercise. This will automatically generate a fitness index. This calculation along with the calorie and fat burned will help you track your progress over time.

To set the user profile:



1. Press **MODE** to switch to User Mode.
2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
3. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to change the setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
4. Repeat step 3 to change other settings for this mode.
5. The setting sequence is sex, age, Maximum Heart Rate(MHR), unit for weight, weight, unit for height, height and activity level (0-2).
6. Press **MODE** to exit the setting mode at any time.

Once you complete your user profile, a fitness index will appear on the watch. Refer to the “About the Fitness Index” section for further information.

You can display and adjust your user profile at any time. To browse the user profile information, press **MEM / -**.

NOTE You must set up your user profile to use the calorie count and fat burn features.

NOTE If the sex or age has been set, the Maximum Heart Rate (MHR) will be updated, as will the upper and lower limit for the target zone for both Timer and Stopwatch Mode.

ACTIVITY LEVEL

The activity level is based on your own self-assessment of the amount of exercise you regularly perform.

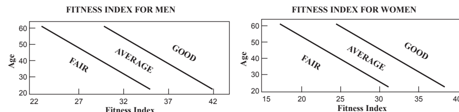
ACTIVITY LEVEL	DESCRIPTION
0	Low – You do not usually participate in programmed recreation sports or exercise.
1	Medium – You are engaged in modest physical activity (such as golfing, horseback riding, table tennis, calisthenics, bowling, weight lifting or gymnastics) 2-3 times a week, totaling 1 hour per week.
2	High – You actively and regularly participate in heavy physical exercise (such as running, jogging, swimming, cycling, or skipping rope) or engage in vigorous aerobic exercise (such as tennis, basketball or handball).

ABOUT THE FITNESS INDEX

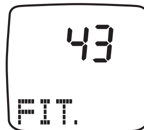
FITNESS INDEX

Your watch generates a fitness index based on your aerobic fitness. This index is dependent and limited by the body's ability to deliver oxygen to the working muscles in training. It is often measured by maximum oxygen uptake (VO2 Max), which is defined as the highest amount of oxygen that can be utilized when exercising at an increasingly demanding level. The lungs, heart, blood, circulatory system, and working muscles are all factors in determined VO2 Max. The unit of VO2 Max is ml/kg min.

The higher the index, the fitter you are. See the tables below for a rough guide to what your fitness index means:



VIEW FITNESS INDEX



Press **MODE** to navigate to the User Mode to display your fitness index.

ABOUT THE SMART TRAINING PROGRAM (TIMER MODE)

The Smart Training Program enables you to complete exercise cycles effectively. It will guide you from a warm up to the end of your exercise program. In addition to monitoring your heart rate and alerting you whenever you fall out of the range for the selected upper / lower

heart rate limit, the program allows you to check the calories consumed and the percentage of fat burned.

Different activities exercise the body in different ways and help you to achieve a variety of fitness goals. To accommodate this the Smart Training Program can be set to suit different exercise activities. For example, if you are running, your settings are likely to differ from those you would use when undertaking a weight training activity.

Also, the time you require to warm-up and complete an exercise will vary. That is why you can change the warm-up and exercise countdown time to suit you.

NOTE Once you have set your user profile, your lower and upper heart rate limit will be set automatically. However, you can manually change your upper and lower heart rate limit if the automatic setting does not suit you. If you change the training intensity level your upper / lower and maximum heart rate will automatically be updated.

TRAINING INTENSITY LEVELS

There are 3 training intensity levels:

TRAINING INTENSITY		%MHR*	DESCRIPTION
1	Health Maintenance	60-70%	This is the lowest training intensity level. It is good for beginners and those who want to strengthen their cardiovascular systems.
2	Aerobic Exercise	70%-80%	Increases strength and endurance. It works within the body's oxygen intake capability, burns more calories, and can be maintained for a long period of time.
3	Anaerobic Exercise	80-90%	Generates speed and power. It works at or above the body's oxygen intake capability, builds muscle, and cannot be maintained for a long period of time.

* MHR = Maximum Heart Rate

CALCULATING MAXIMUM / LOWER / UPPER HEART RATE LIMIT

Before you begin any exercise program and to achieve maximum health benefits from your workout, it is important to know your:

• Maximum heart rate (MHR)
• Lower heart rate limit
• Upper heart rate limit

To manually calculate your own heart rate limits, follow the instructions below:

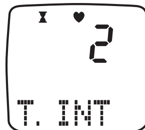
MHR	Male: MHR = 220 - age Female: MHR = 226 - age
LOWER LIMIT	MHR x lower target intensity %. E.g. Target intensity is 0 Lower Limit = MHR x 60%
UPPER LIMIT	MHR x upper target intensity %. E.g. Target intensity is 0 Upper Limit = MHR x 70%

USING THE SMART TRAINING PROGRAM

The Smart Training Program monitors your exercise performance once you have entered your user profile.

NOTE You cannot use the Smart Training Program if you are running the stopwatch.

To enter the Smart Training Program:



1. Press **MODE** to switch to Timer Mode.
2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
3. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to change the setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
4. Repeat step 3 to change other settings for this mode.
5. The setting sequence is training intensity, lower and upper heart rate limit, alert ON / OFF, target calorie value, target calories alert ON / OFF, timer hour, timer minute, timer second and warm-up time (0-10 mins).
6. Press **MODE** to exit the setting mode at any time.

TASK	INSTRUCTION
Start / stop timer	Press **ST / SP / +**
reset timer	Press and hold **SET**. Once you stop any countdown timer you cannot resume the timer unless you reset it. When you reset the timer, it will automatically go back to the warm-up setting
Skip warm-up	Press **MEM / -**

At the end of each countdown period you will hear 2 beeps.

NOTE ⧗ appears when you are in the timer display, or when timer is running in the background.

NOTE The calories and fat burned will not be counted during the warm-up. When the target calorie number is reached an alert will sound and the target calorie amount will display for 5 seconds.

NOTE (( )) will flash when you exceed your upper or lower heart rate limit.

VIEW DATA WHILE SMART TRAINING PROGRAM IS RUNNING

During the training period, press **MEM / -** to toggle between the following screen displays:

HR* TIMER % MHR	**HR* TIMER MHR**	**HR* CALORIES % MHR**	**HR* FAT BURNED % MHR**
89 00:29.58 63% MAX	92 00:29.55 98 MAX	92 123 kcal 65% MAX	92 87 g 65% MAX

* HR = Heart Rate

NOTE You cannot use the stopwatch if you are running the Smart Training Program.

VIEW SMART TRAINING PROGRAM RECORDS

When the Smart Training Program has been paused or completed, press **MEM / -** to view the following records:

AVG HR TRAINING TIME MAX HR	**FAT BURNED CALORIES % MHR**	**AVG HR IN ZONE TIME** (Time spent without exceeding your upper or lower HR limit)	**AVG HR BELOW ZONE TIME** (Time spent exceeding your lower heart rate limit)	**AVG HR ABOVE ZONE TIME** (Time spent exceeding your upper HR limit)
90 Avg 00:30.00 98 MAX	87' 123 kcal 64% MAX	90 Avg 00:00.19 INZONE	90 Avg 00:00.12 BELOW	90 Avg 00:00.00 ABOVE

SAVING RECORDS

When you reset the Smart Training Program, the watch will automatically save the time and date of your training session, average heart rate, exercise time, max. heart rate, and fat and calories burned.

If the memory is full, the display will show “FULL MEMORY”. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to toggle between the YES or NO delete screens. Press **SET** to confirm or **MODE** to quit without any action.

The memory works on a first in, first out basis. For example, the oldest memory (i.e. no.1) will be deleted and the latest memory will become record no.20.

HEART RATE ALERT

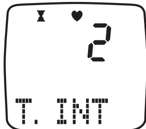
When the heart rate alert is activated, a sound alert (every 6 seconds), flashing heart rate reading and up or down arrow will appear on the display to show which heart rate limit you have surpassed.

STOPWATCH MODE (CHRONO)

The stopwatch watch function is particularly beneficial to use when you are unsure how long your activity will take, or when you want to measure the time it takes to complete a task and your performance over that time.

To get the most out of your stopwatch function complete your user profile. If you have not completed the user profile you will be unable to use the calorie and fat burn function.

To set the stopwatch:



1. Press **MODE** to switch to Stop-watch Mode.
2. Press and hold **SET** until the first setting flashes.
3. Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to change the setting. Hold to speed through the options. Press **SET** to confirm the setting and move on to the next one.
4. Repeat step 3 to change other settings for this mode.
5. The setting sequence is training intensity, lower and upper heart rate limit, alert ON / OFF, target calorie value, target calories alert ON / OFF and warm-up time (0-10 mins).
6. Press **MODE** to exit the setting mode at any time.

Press **MODE** to navigate to Stopwatch Mode. You can now perform the following functions:

TASK	INSTRUCTION
Start stopwatch	Press **ST / SP / +**
Pause / resume stopwatch	Press **ST / SP / +**
Stop / clear stopwatch	Press and hold **SET**. When you reset the stopwatch, it will automatically go back to the warm-up setting
Skip warm-up	Press **MEM / -**

NOTE The calories and fat burned will not be counted during the warm-up. 2 beeps will signal the end of the warm-up session.

NOTE The stopwatch begins measurement in min: sec:1/100 sec. After 59 minutes pass, the display will change to hrs:min:sec.

NOTE You cannot use the Smart Training Program if you are running the stopwatch.

NOTE ⏱ appears when you are in the stopwatch display, or when stopwatch is running in the background.

NOTE (( )) will flash when you exceed your upper or lower heart rate limit.

VIEW DATA WHILE STOPWATCH IS RUNNING

During the training period, press **MEM / -** to toggle between the following screen displays:

HR* TIMER % MHR	HR* TIMER MHR	HR* CALORIES % MHR	HR* FAT BURNED % MHR

*HR = Heart Rate

VIEW STOPWATCH RECORDS

When the stopwatch training has been paused or completed, press **MEM / -** to view the following records:

AVG HR TRAINING TIME MAX HR	FAT BURNED CALORIES % MHR	AVG HR IN ZONE TIME (Time spent without exceeding your upper or lower HR limit)	AVG HR BELOW ZONE TIME (Time spent exceeding your lower heart rate limit)	AVG HR ABOVE ZONE TIME (Time spent exceeding your upper HR limit)

SAVING RECORDS

When you reset the stopwatch, the watch will automatically save the time and date of your training session, average heart rate, exercise time, max. heart rate, and fat and calories burned.

If the memory is full, the display will show "FULL MEMORY". Press **ST / SP / +** or **MEM / -** to toggle between the YES or NO delete screens. Press **SET** to confirm or **MODE** to quit without any action.

The memory works on a first in, first out basis. For example, the oldest memory (i.e., no.1) will be deleted and the latest memory will become record no.20.

TIMER / STOPWATCH MEMORY MODE

The watch automatically records the timer and stopwatch training sessions and stores up to 20 sessions.

To view memory records:



- Press **MODE** to switch to Memory Mode and view total calorie and fat burn.
- Press and hold **SET** to clear the total calorie and fat burn.

NOTE Total calorie consumption and fat burned is shown as an accumulated value from the moment the watch is powered on.







- Press **ST / SP / +** to view the next memory record (i.e. MEM. 1, MEM. 2, etc).
- Press **MEM / -** to toggle between memory displays.

To delete memory records:

1. Press and hold **SET**.
2. Press **ST / SP / +** to toggle between single or whole memory delete options.
3. Press **SET** to confirm.
4. Press **MODE** to exit.

BACKLIGHT

To turn the backlight on for 3 seconds, press ☼ .

NOTE The backlight does not work when the low battery icon is shown and will return to normal once the batteries are replaced.

TRAINING INFORMATION

HOW THE HEART RATE MONITOR HELPS YOU

A heart rate monitor is the most important tool in cardiovascular health and an ideal training partner. It enables you to see and monitor results. This helps you assess your past performance, maximize your work out and adapt your future exercise program to achieve your desired goals in a safer and more effective way.

When you exercise, the chest belt picks up your heartbeat and sends it to the watch. Now you can view your heart rate and start monitoring your performance based on your heart rate readings. As you get fitter, your heart will need to do less work and the speed of your heart rate will decrease. The reason for this is as follows:

- Your heart pumps blood to your lungs to obtain oxygen. Then, the oxygen rich blood will travel to your muscles. The oxygen is used as fuel and the blood leaves the muscles and returns to the lungs to begin the process again. As you get fit, your heart is able to pump more blood with every beat. As a result, your heart doesn't have to beat as often to get the necessary oxygen to your muscles.

TRAINING TIPS

To gain the maximum benefit from your training program, and to ensure that you exercise safely, please observe the following guidelines:

- Start with a well-defined training goal, such as to lose weight, keep fit, improve health or compete in a sporting event.
- Select a training activity you enjoy, and vary your training activities to exercise different muscle groups.
- Start slowly, and then gradually step up your work out as you become fitter. Exercise regularly. To maintain a healthy cardio-vascular system, 20-30 minutes three times a week is recommended.
- Always allow at least five minutes before and after exercising for warm-up and cool-down.
- Measure your pulse after training. Then repeat the procedure again after three minutes. If it does not return to its normal resting rate, you may have trained too hard.
- Always check with your doctor before starting a vigorous training program.

SPECIFICATIONS

TYPE	DESCRIPTION
CLOCK	
Time format	12 hr / 24 hr; Dual time zone
Date format	DD / MM or MM / DD
Year format	2005-2054 (auto-calendar)
Alarm	Daily alarm
STOPWATCH	
Stopwatch	99:59:59 (HH:MM:SS)
Resolution	1/100 sec
SMART TRAINING PROGRAM	
Warm-up timer	User-selectable up to 10 mins
Exercise timer	99:59:59(HH:MM:SS)
PERFORMANCE TRACKING	
Heart rate (HR) alarm	Sound / visual
HR measuring range	30 to 240 bpm (beats per minute)
Lower HR settable range	30 to 220 bpm (beats per minute)
Upper HR settable range	80-240 bpm (beats per minute)
Calories calculation	0 - 9,999 kcal for each memory record
Total calories calculation	0 - 999,999 kcal
Fat burning caculation	0 - 9999 grams each memory record
Total fat burning calculation	0 - 999, 999 grams
TRANSMISSION	
Range	62.5 cm (25 inches) – may decrease with low battery
WATER RESISTANT	
Watch	30 m (approx. 100 feet) (not actuating keys)
Chest belt	Splash-proof

POWER	
Watch	1 x CR2032 3V lithium battery
Chest belt	1 x CR2032 3V lithium battery
OPERATING ENVIRONMENT	
Operation temperature	5°C to 40°C (41°F to 104°F)
Storage temperature	-20°C to 70°C (-4°F to 158°F)

WARNINGS

To ensure you use your product correctly and safely, read these warnings and the entire user manual before using the product. The warnings given here provide important safety information and should be observed at all times.

- The product is a precision instrument. Never attempt to take this device apart. Contact the retailer or our customer service department if the product requires servicing.
- Do not touch the exposed electronic circuitry, as there is a danger of electric shock.
- Take precautions when handling all battery types.
- Remove the batteries before storing the product for a long period of time.
- Do not use the chest belt in aircrafts or hospitals. The use of radio frequency products can cause malfunctions in the control devices of other equipment.
- Do not bend or stretch the transmitter part of the chest belt.
- Check all major functions if the device has not been used for a long time. Maintain regular internal testing and cleaning of your device.
- Do not dispose this product as unsorted municipal waste. Collection of such waste separately for special treatment is necessary.
- Clean the watch and chest belt thoroughly after each training session. Never store the products when wet.
- Use a soft, slightly moistened cloth to clean the product. Do not use abrasive or corrosive cleaning agents, as these may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.
- Avoid pressing the keys with wet fingers, under water, or in heavy rain, as this may allow water to gain entry into the electrical circuitry.
- Do not subject the product to excessive force, shock, dust, temperature changes, or humidity. Never expose the product to direct sunlight for extended periods. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
- Do not tamper with the internal components. Doing so will terminate the product warranty and may cause damage. The main unit contains no user-serviceable parts.
- Do not scratch hard objects against the LCD display as this may cause damage.

- Remove the batteries whenever you are planning to store the product for a long period of time.
- When replacing batteries, use new batteries as specified in this user manual. Do not mix new and old batteries, or batteries of different types.

AQUATIC AND OUTDOOR ACTIVITIES

The watch is water-resistant up to 30 meters. The chest belt is splash proof and should not be worn for underwater activities.

When using the watch for aquatic or outdoor sports activities, observe the following guidelines:

- Do not press the keys under water or with wet fingers. All settings should be set before entering water.
- Rinse with water and mild soap after use.
- Do not use in hot water.

TIPS FOR KEEPING YOUR WATCH FIT

Keep your watch water resistant! Avoid chemicals (gasoline, chlorine, perfumes, alcohol, hair sprays, etc.). Rinse after use. Reduce exposure to heat. Have your watch serviced by an approved service center annually.

ABOUT OREGON SCIENTIFIC

Visit our website (www.oregonscientific.com) to learn more about Oregon Scientific products such as digital cameras; MP3 players; children's electronic learning products and games; projection clocks; health and fitness gear; weather stations; and digital and conference phones.

The website also includes contact information for our Customer Care department in case you need to reach us, as well as frequently asked questions and customer downloads. We hope you will find all the information you need on our website, however if you're in the US and would like to contact the Oregon Scientific Customer Care department directly, please visit:
www2.oregonscientific.com/service/default.asp
OR
Call 1-800-853-8883.

For international inquiries, please visit:
www2.oregonscientific.com/about/international.asp

EU-DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, Oregon Scientific, declares that this SmartHeart Heart Rate Monitor Watch with Target Calorie Function (SE120) is in compliance with EMC directive 89/336/CE. A copy of the signed and dated Declaration of Conformity is available on request via our Oregon Scientific Customer Service.



SMARTHEART

Herzfrequenmesser mit Uhr und Kalorien-Zielwertvorgabe Modell: SE120

BEDIENUNGSANLEITUNG

INHALT

EINLEITUNG

Wir danken Ihnen, dass Sie sich für den SmartHeart Herzfrequenzmesser mit Uhr und Kalorien-Zielwertvorgabe von Oregon Scientific™ als Sportfitness-Produkt Ihrer Wahl entschieden haben:

- Herzfrequenzmesser mit kabelloser Übertragung zwischen Uhr und Brustgurt.
- Herzfrequenz-Überwachungssystem bei Über-oder Unterschreitung Ihrer oberen und unteren Herzfrequenzgrenze.
- Visuelles oder akustisches Warnsignal für Herzfrequenzgrenzwerte beim Training.
- Intelligentes Trainingsprogramm - ermöglicht Ihnen, Trainingszyklen wirksam zu vollenden.
- Anzeige von Kalorienverbrauch und Fettverbrennung während und nach dem Training.
- Datenspeicher zeigt durchschnittliche und maximale Herzfrequenz sowie Fettverbrennung und Kalorienverbrauch an.
- Trainingsprofil - zur Berechnung Ihrer persönlichen Herzfrequenzgrenzen für Ihr Training.
- Benutzerprofil - zur Berechnung Ihres Fitnessindex.
- 20 Trainingsspeicher.
- Kalorien-Zielwertvorgabe.
- Stoppuhr.
- Uhrzeit und täglicher Alarm.
- Zwei Zeitzonen.
- Fahrradhalterung und Brustgurt im Lieferumfang enthalten.
- Armbanduhr - bis 30 m wasserfest.
- Brustgurt - spritzwassergeschützt.

WICHTIG Die Uhr SE120 ist nur für sportliche Verwendungszwecke geeignet und nicht dafür vorgesehen, ärztliche Beratung zu ersetzen.

Diese Anleitung enthält wichtige Sicherheits- und Pflegeinformationen und liefert Schritt-für-Schritt-Anweisungen für die Verwendung dieses Produkts. Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie zur späteren Einsicht an einem sicheren Ort auf.

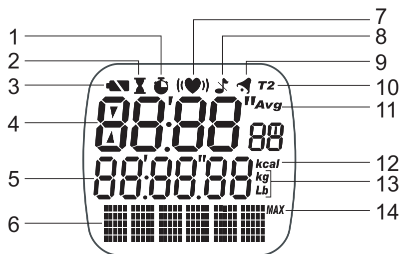
HAUPTMERKMALE

UHR



1. **MEM / -**: Trainingsdaten anzeigen; Einstellungswert verringern; Tastenton ein- / ausschalten (ON / OFF)
2. LCD-Anzeige
3. **MODE**: Auf andere Anzeige umschalten
4. **ST / SP / +**: Timer starten / beenden; Einstellungswert erhöhen; Zeitzone wechseln
5. 💡 : Hintergrundbeleuchtung 3 Sekunden lang einschalten
6. **SET**: Einstellungsmodus aufrufen; andere Einstellungsoption auswählen; verschiedene Infos beim Training anzeigen

LCD-ANZEIGE



1. ⏱ : Stoppuhr-Modus
2. ⧗ : Timer-Modus
3. ▮ : Batteriestatus
4. **Große Anzeige**: Zeigt aktuelle Uhrzeit / Alarmzeit / 2. Zonenzeit / Menüpunkte / Herzfrequenz an
5. **Kleine Anzeige**: Zeigt Datum / Modus / Stoppuhr / Untermenüpunkte an
6. ▮▮▮▮▮ : Zeigt Text oder Herzfrequenzinfos an
7. ((♥)) : Symbol für Herzfrequenz
8. ♪ Tastenton ist AUS (OFF)
9. 🔔 : Alarmmodus
10. **T2** : 2. Zeitzone
11. ***Avg*** : Anzeige der durchschnittlichen Herzfrequenz
12. **kcal** Anzeige des Kalorienverbrauchs
13. ***kg/Lb*** : Maßeinheit für Körpergewicht
14. *MAX* : Anzeige der maximalen Herzfrequenz

ERSTE SCHRITTE

DIE UHR AUSPACKEN

Wenn Sie Ihren Herzfrequenzmesser mit Uhr auspacken, stellen Sie sicher, dass Sie das Verpackungsmaterial an einem sicheren Ort aufbewahren, falls Sie den Artikel später einmal transportieren oder an den technischen Kundendienst retournieren müssen.

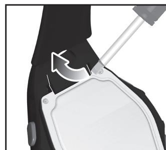
Im Lieferumfang ist folgendes enthalten:
• Armbanduhr
• Brustgurt
• Fahrradhalterung
• 2 Lithium-Batterien des Typs CR2032

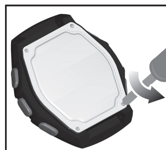
HINWEIS Sie dürfen dieses Produkt nicht in den normalen Hausmüll werfen. Eine getrennte Entsorgung zur speziellen Aufbereitung ist unbedingt erforderlich.

BATTERIEN

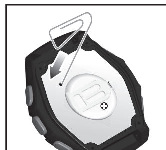
2 Lithium-Batterien des Typs CR2032 - eine für die Uhr und eine für den Brustgurt - sind bereits eingelegt. Die Batterien sind üblicherweise nach 1 Jahr verbraucht. Wir empfehlen Ihnen dringend, dass Sie sich an Ihren Händler oder unsere Kundendienstabteilung wenden, wenn Sie diese austauschen müssen. ▰ gibt an, dass die Ladung der Batterie niedrig ist.

So wechseln Sie die Batterie der Uhr:



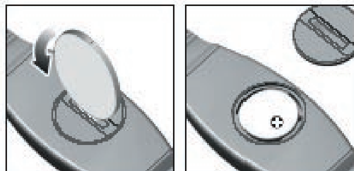






1. Drehen Sie die Uhr um, sodass Sie auf die Rückseite blicken.
2. Trennen Sie das Armband wie dargestellt von der Uhr.
3. Entfernen Sie die vier Schrauben, welche die Rückseitenabdeckung fixieren, mit Hilfe eines kleinen Schraubendrehers.
4. Entfernen Sie die Rückseitenabdeckung legen Sie diese beiseite.
5. Lösen Sie den Haken der Haltefeder mit einem dünnen, stumpfen Werkzeug und heben Sie diese vorsichtig an.
6. Entnehmen Sie die alte Batterie.
7. Legen Sie die neue Batterie so ein, dass der Pluspol (+) nach oben zeigt.
8. Befestigen Sie die Batteriehaltefeder.
9. Setzen Sie die Uhr zurück, indem Sie ein dünnes Werkzeug aus Metall in die Reset-Öffnung drücken.
10. Befestigen Sie die Rückseitenabdeckung wieder mittels der Schrauben.

So wechseln Sie die Batterie des Brustgurts:



1. Lokalisieren Sie das Batteriefach an der Rückseite des Brustgurts.
2. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel mit einer Münze durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn.
3. Entnehmen Sie die alte Batterie.
4. Legen Sie die neue Batterie so ein, dass der Pluspol (+) nach oben zeigt.
5. Bringen Sie den Batteriefachdeckel durch Drehen im Uhrzeigersinn wieder an, bis er festsitzt.

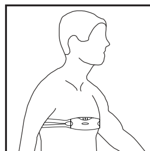
WICHTIG

- Nicht wiederaufladbare und aufladbare Batterien müssen ordnungsgemäß entsorgt werden. Für diesen Zweck sind spezielle Container zur Batterieentsorgung bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde bereitgestellt.
- Batterien sind bei Verschlucken äußerst gefährlich! Halten Sie diese daher unbedingt von Kleinkindern fern. Sollte eine Batterie verschluckt werden, müssen Sie umgehend ärztliche Hilfe aufsuchen.
- Sie dürfen die mitgelieferten Batterien keinesfalls aufladen, auf andere Weise reaktivieren, beschädigen, ins Feuer werfen oder kurzschliessen.

TRAGEN DES BRUSTGURTS UND DER UHR

BRUSTGURT

Der Brustgurt dient dazu, Ihren Herzschlag zu zählen und die Daten an die Uhr zu übertragen. So passen Sie den Brustgurt an:



1. Befeuchten Sie die Unterseite (Kontaktseite) des Brustgurts mit einigen Tropfen Wasser oder einem Leitgel, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
2. Schnallen Sie den Brustgurt um Ihre Brust. Verstellen Sie den Gurt zur präzisen Herzschlagerfassung bis er genau unter Ihren Brustmuskeln sitzt.

TIPPS

- Die Position des Brustgurts beeinflusst seine Leistung. Positionieren Sie die Kontaktflächen des Brustgurts, bis diese genau über Ihrem Herzen liegt.
- Vermeiden Sie Bereiche mit dichtem Brusthaar.
- In einem trockenen, kalten Klima kann es mehrere Minuten dauern, bis der Brustgurt zuverlässig funktioniert. Das ist normal und sollte sich nach einigen Minuten Training verbessern.

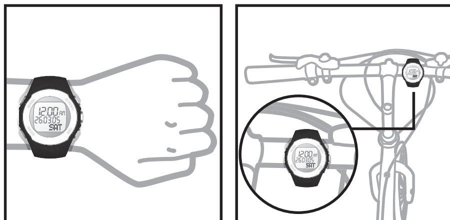
HINWEIS Um die bestmögliche Funktion Ihres Brustgurtes zu erhalten, behandeln Sie ihn mit Sorgfalt gemäß den nachfolgenden Punkten:

- Wickeln Sie den Brustgurt nicht in ein feuchtes Handtuch oder in andere feuchte Materialien.

- Bewahren Sie den Brustgurt nicht in einer heißen (etwa 50°C) oder feuchten (etwa 90%) Umgebung auf.
- Halten oder reinigen Sie den Brustgurt nicht unter fließendem Wasser, sondern säubern Sie ihn mit einem feuchten Tuch.
- Legen Sie die leitfähige Gummifläche nicht auf einen Metalltisch oder eine metallische Oberfläche.
- Trocknen Sie den Brustgurt sofort und gründlich nach Verwendung.

HINWEIS Wenn die Uhr 5 Minuten lang unbenutzt bleibt, ohne ein Herzfrequenzsignal zu empfangen, schaltet sich der Empfänger automatisch aus.

UHR



Sie können die Uhr entweder auf Ihrem Handgelenk tragen oder sie an einem Fahrrad oder Trainingsgerät befestigen.

ÜBERTRAGUNGSSIGNAL

Brustgurt und Uhr verfügen über eine maximale Sendereichweite von etwa 62,5 cm. ♥ beginnt zu blinken, wenn die Uhr ein Signal vom Brustgurt empfängt. Sollte das Signal schwach sein oder durch Störeinflüsse unterbrochen werden (d.h. der Herzfrequenzmesser zeigt "0" an), folgen Sie den nachstehenden Anweisungen zur Erkennung und Verbesserung der Empfangssituation:

- Verkürzen Sie die Distanz zwischen Brustgurt und Uhr.
- Verstellen Sie die Position des Brustgurts.
- Prüfen Sie, ob die Kontaktfläche des Brustgurtsenders feucht genug ist, um einen guten Kontakt zu gewährleisten.
- Überprüfen Sie die Batterien; schwache oder leere Batterien können die Sendereichweite nachteilig beeinflussen.

WARNUNG Signalinterferenzen in der Umgebung können auf elektromagnetische Störungen zurückzuführen sein. Diese können in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Verkehrsampeln, Oberleitungen von elektrischen Eisenbahnen, Autobussen oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, Fahrzeugmotoren, Fahrradcomputern, einigen motorisierten Trainingsgeräten, Mobiltelefonen oder beim Passieren von elektrischen Sicherheitsschranken auftreten. Ihre Herzfrequenzwerte können bei Störungen instabil und ungenau werden.

HINWEIS Wenn die Uhr 5 Minuten lang unbenutzt bleibt, ohne ein Herzfrequenzsignal zu empfangen, schaltet sich der Empfänger automatisch aus.

UMSCHALTEN ZWISCHEN HAUPTMODI

Das Gerät verfügt über 6 Betriebsmodi. In jedem Modus wird ein Texthinweis eingeblendet, der den jeweils aufgerufenen Modus anzeigt. Der Texthinweis wird nach 1 Sekunde automatisch durch den Hauptanzeige ersetzt. Drücken Sie auf **MODE**, um zwischen folgenden Hauptmodi umzuschalten:

MODUS	TEXT	HAUPT-MODUS	MODUS	TEXT	HAUPT-MODUS
UHRZEIT	TIME	12:00 AM 10 1.05 SAT	TIMER	TIMER	108 00:30.00 TIMER
STOPP-UHR	CHRONO	108 00'00"00 CHRONO	SPEICHER	MEMORY	10 43 6823 kcal TOTAL
BENUTZER-PROFIL	USER	43 FIT	ALARM	ALARM	12:00 AM ON ALARM

Die verschiedenen Modi werden in den nachfolgenden Abschnitten erläutert.

HINWEIS Sie können den Timer und die Stoppuhr nicht gleichzeitig ausführen. Wenn Sie den Timer verwenden und ihn anschließend nicht zurücksetzen, können Sie den Betriebsmodus für die Stoppuhr nicht anzeigen, und umgekehrt.

BEDIENUNGSHINWEISE

In einigen Anzeigen der Hauptmodi und Einstellungen werden Bedienerhinweise eingeblendet, wenn Sie auf **SET** drücken. Halten Sie **SET** gedrückt, wenn Sie mit der aktuell gewählten Aktion fortfahren möchten, oder drücken Sie auf **MODE**, um die Anzeige zu verlassen.

BILDSCHIRM-ANZEIGE	BEDIEN-HINWEIS	AKTION
HAUPTMODUS UHR / ALARM / BENUTZER-PROFIL	HOLd SET	Einstellungsmodus Uhr / Alarm / Benutzer aufrufen
HAUPTMODUS TIMER / STOPP-UHR	HOLd RESET	Timer / Stoppuhr zurücksetzen
EINSTELL-UNGSMODUS TIMER / STOPP-UHR	HOLd SET	Einstellungsmodus Timer / Stoppuhr aufrufen
HAUPTMODUS SPEICHER	HOLd CLEAR	Kalorienverbrauchs-/Fettabbauspeicher oder persönlichen Speicherwert löschen, d.h. MEM.1

UHR-MODUS

DIE UHR EINSTELLEN

Die Uhrzeit stellt die Standardanzeige der Uhr dar.

So stellen Sie die Uhrzeit ein:



1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Uhr-Modus zu wechseln.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.
3. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **MEM / -**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
4. Wiederholen Sie Schritt 3, um weitere Einstellungen in diesem Modus zu ändern.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: 12 - / 24-Stundenformat, Stunde, Minute, Sekunde, Datumsformat, Jahr, Monat und Datum.
6. Drücken Sie auf **MODE**, um den Einstellungsmodus zu einem beliebigen Zeitpunkt zu verlassen.

HINWEIS Die Uhr ist mit einem autom. 50-Jahres-Kalender programmiert, d.h. Sie müssen die Wochentage und Daten nicht jeden Monat neu anpassen.

UHR-ANZEIGEMODUS

Sie können die 2. Zeitzone und den Tastenton ändern, wenn Sie sich im Uhr-Anzeigemodus befinden.

2. ZEITZONE

Um zwischen Zeitzone 1 und 2 zu wechseln, drücken Sie auf **ST / SP / +**. Taste gedrückt halten, um die Zeitzone dauerhaft auf T1 oder T2 zu ändern.

Wenn Sie im Uhreinstellungsmodus Stunde, Minute, Sekunde, Jahr, Monat und Datum einstellen, stellen Sie auch die jeweils dauerhaft gewählte Zeitzone T1 oder T2 ein.

TASTENTON

Um den Tastenton ein- oder auszuschalten (ON / OFF), drücken Sie auf **MEM / -**. ♪ erscheint, wenn der Tastenton ausgeschaltet ist (OFF).

ALARM-MODUS

DEN ALARM EINSTELLEN

So stellen Sie den Alarm ein:



1. Halten Sie **MODE** gedrückt, um zum Alarmmodus zu wechseln.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.

3. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **MEM / -**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
4. Wiederholen Sie Schritt 3, um weitere Einstellungen in diesem Modus zu ändern.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen ist Stunde und Minute.

DEN ALARM AKTIVIEREN / DEAKTIVIEREN

1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Alarmmodus zu navigieren.
2. Drücken Sie auf **ST / SP / +**, um den Alarm zu aktivieren oder zu deaktivieren ⏰ erscheint bei aktiviertem Alarm.

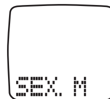
DEN ALARMTON AUSSCHALTEN

Um den Alarm stummzuschalten, drücken Sie eine beliebige Taste.

BENUTZERMODUS

Um den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Uhr zu ziehen, müssen Sie vor dem Training Ihr Benutzerprofil einrichten. Auf diese Weise wird automatisch ein Fitnessindex erstellt. Diese Berechnung wird Ihnen gemeinsam mit dem Kalorienverbrauch und der Fettverbrennung dabei helfen, Ihren mit der Zeit gemachten Fortschritt zu kontrollieren.

So richten Sie das Benutzerprofil ein:



1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Benutzermodus zu wechseln.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.
3. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **MEM / -**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
4. Wiederholen Sie Schritt 3, um weitere Einstellungen in diesem Modus zu ändern.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: Geschlecht, Alter, Maximale Herzfrequenz (MHF), Gewichtseinheit, Körpergewicht, Größeneinheit, Körpergröße und Aktivitätsstufe (0-2).
6. Drücken Sie auf **MODE**, um den Einstellungsmodus zu einem beliebigen Zeitpunkt zu verlassen.

Wenn Sie Ihr Benutzerprofil fertiggestellt haben, erscheint ein Fitnessindex in der Anzeige. Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt “Über den Fitnessindex”.

Sie können Ihr Benutzerprofil jederzeit anzeigen und einstellen. Um das Benutzerprofil zu betrachten, drücken Sie auf **MEM / -**.

HINWEIS Sie müssen Ihr Benutzerprofil einrichten, um die Funktionen der Kalorienzählung und Fettverbrennung nutzen zu können.

HINWEIS Wenn das Geschlecht oder Alter eingestellt wird, wird die maximale Herzfrequenz (MHF) sowie die obere und untere Herzfrequenzgrenze im Timer - und Stoppuhr-Modus aktualisiert.

AKTIVITÄTSSTUFE

Die Aktivitätsstufe basiert auf der persönliche Einschätzung Ihres regelmäßigen Trainingspensums.

AKTIVITATS-STUFE	BESCHREIBUNG
0	Niedrig - Sie nehmen nicht an regelmäßigen, sportlichen Aktivitäten oder Übungen teil.
1	Mittel - Sie üben leichtere sportliche Aktivitäten aus (wie Golf, Reiten, Tischtennis, Fitnessübungen, Kegeln, Gewichtheben oder Gymnastik) , und zwar 2-3x pro Woche , insgesamt 1 Stunde wöchentlich.
2	Hoch – Sie üben aktiv und regelmäßig, überdurchschnittlich anstrengende Sportarten aus (wie Laufen, Joggen, Radfahren oder Seilspringen), oder betreiben anderen Leistungssport (wie Tennis, Basketball oder Handball).

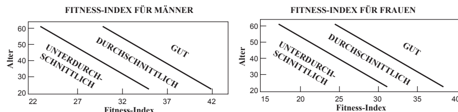
ÜBER DEN FITNESSINDEX

FITNESSINDEX

Ihre Uhr erstellt einen Fitnessindex auf der Grundlage Ihrer aeroben Fitness. Dieser Index ist abhängig von der natürlich begrenzten Fähigkeit des Körpers, beim Training Sauerstoff in die Muskeln zu befördern. Er wird häufig durch die maximal, bei anstrengendem Training verwertbare Sauerstoffmenge (VO2 Max) definiert.

Die Lungen, das Herz, das Blut, das Kreislaufsystem und die arbeitenden Muskeln sind Einflußfaktoren, welche sich auf die Höhe des VO2 Max auswirken. Die Maßeinheit der VO2 Max ist ml/kg min.

Je höher der Index, desto höher ist Ihr Fitnessgrad. In der nachstehenden Tabelle finden Sie eine grobe Orientierungshilfe für die Beurteilung Ihres Fitnessindex:



DEN FITNESSINDEX ANZEIGEN



Drücken Sie auf **MODE**, um zum Benutzermodus zu navigieren und Ihren Fitnessindex anzuzeigen.

ÜBER DAS INTELLIGENTE TRAININGS-PROGRAMM (TIMER-MODUS)

Das intelligente Trainingsprogramm ermöglicht Ihnen, Ihre Trainingszyklen wirksam zu vollenden. Es führt Sie durch die Aufwärmphase bis zum Ende Ihres Trainingsprogramms. Darüber hinaus überwacht es Ihre Herzfrequenz und alarmiert Sie, wenn Sie aus dem Bereich der gewählten, oberen / unteren Herzfrequenzgrenze herausfallen; das Programm lässt Sie auch die verbrauchten Kalorien und die prozentuelle Fettverbrennung prüfen.

Verschiedene Aktivitäten trainieren den Körper auf unterschiedliche Weise und helfen Ihnen dabei, verschiedene Fitnessziele zu erreichen. Um diesen Anforderungen zu entsprechen, kann das intelligente Trainingsprogramm so eingerichtet werden, dass es zu verschiedenen Trainingsaktivitäten passt. Wenn Sie z.B. laufen, werden Sie wahrscheinlich andere Einstellungen als bei einem Hanteltraining verwenden.

Darüber hinaus wird sich auch Ihre erforderliche Zeit für das Aufwärmen und die Durchführung eines Trainings ändern. Daher können Sie auch die Countdown-Zeit für die Aufwärm- und Trainingsphase Ihren persönlichen Bedürfnissen anpassen.

HINWEIS Wenn Sie Ihr Benutzerprofil eingerichtet haben, wird Ihre untere und obere Herzfrequenzgrenze automatisch eingestellt. Sie können Ihre Herzfrequenzgrenze natürlich auch manuell ändern, falls Ihnen die automatische Einstellung nicht zusagt. Wenn Sie die Stufe Ihrer Trainingsintensität ändern, wird Ihre obere / untere Herzfrequenzgrenze automatisch aktualisiert.

STUFEN DER TRAININGSINTENSITÄT

Es gibt 3 Stufen der Trainingsintensität:

TRAININGS-ZONE		MHF*%	BESCHREIBING
0	Erhaltung der Gesundheit	60-70%	Dies ist die niedrigste Stufe der Trainingsintensität. Sie ist gut für Anfänger und diejenigen geeignet, die Ihr Herz-Kreislauf-System stärken wollen.
1	Aerobes Training	70%-80%	Verbessert Kraft und Ausdauer. Wirkt innerhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, verbrennt mehr Kalorien und kann über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.
2	Anaerobes Training	80-90%	Erzeugt Schnelligkeit und Kraft. Wirkt an der Grenze bzw. oberhalb der Fähigkeit der Sauerstoffaufnahme des Körpers, baut Muskeln auf und kann nicht über einen längeren Zeitraum ausgeübt werden.

* MHF = Maximale Herzfrequenz

MAXIMALE / UNTERE / OBERE HERZ-FREQUENZGRENZE BERECHNEN

Um den größtmöglichen Nutzen aus Ihrem Fitnesstraining zu ziehen, ist es wichtig, vor Beginn Ihres Übungsprogramms folgendes zu kennen:

- Maximale Herzfrequenz (MHF)
- Untere Herzfrequenzgrenze
- Obere Herzfrequenzgrenze

Um Ihre eigenen Herzfrequenzgrenzen manuell zu berechnen, folgen Sie den nachstehenden Anweisungen:

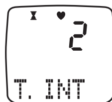
MHF	UNTERE GRENZE	OBERE GRENZE
Mann MHF = 220 - Alter	MHF x untere Trainingsintensität in %. Z.B. Trainingsintensität ist 60 Untere Grenze = MHF x 60%	MHF x obere Trainingsintensität in %. Z.B. Trainingsintensität ist 70 Obere Grenze = MHF x 70%
Frau MHF = 230 - Alter		

DAS INTELLIGENTE TRAININGSPROGRAMM VERWENDEN

Das intelligente Trainingsprogramm überwacht Ihre Trainingsleistung, sobald Sie Ihr Benutzerprofil eingegeben haben.

HINWEIS Sie können das intelligente Trainingsprogramm nicht verwenden, wenn Sie die Stoppuhr aktiviert haben.

So rufen Sie das intelligente Trainingsprgramm auf:



1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Timer-Modus zu wechseln.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.
3. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **MEM / -**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
4. Wiederholen Sie Schritt 3, um weitere Einstellungen in diesem Modus zu ändern.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen ist: Trainingsintensität, untere und obere Herzfrequenzgrenze, Warnsignal EIN / AUS, Kalorien-Zielwert, Kalorien-Zielwert EIN / AUS, Timer-Stunde, Timer-Minute, Timer-Sekunde und Aufwärmzeit (0-10 Min.).
6. Drücken Sie auf **MODE**, um den Einstellungsmodus zu einem beliebigen Zeitpunkt zu verlassen.

AUFGABE	ANLEITUNG
Timer starten / beenden	**ST / SP / +** drücken.
Timer beenden / zurücksetzen	**SET** gedrückt halten. Wenn Sie einen Countdown-Timer beendet haben, können Sie ihn erst wieder starten, nachdem Sie ihn zurückgesetzt haben. Wenn Sie den Timer zurücksetzen, kehrt das Gerät automatisch zur Warm-Up-Einstellung zurück.
Aufwärmphase überspringen	**MEM / -** drücken.

Sie werden beim Ende jeder Countdown-Phase 2 Pieptöne hören.

HINWEIS ⧗ erscheint, wenn Sie sich in der Timer-Anzeige befinden, oder der Timer im Hintergrund läuft.

HINWEIS Der Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung werden in der Aufwärmphase nicht gezählt. Wenn der Wert der Zielkalorienvorgabe erreicht ist, ertönt ein Warnsignal, und der Kalorien-Zielvorgabewert wird 5 Sekunden lang angezeigt.

HINWEIS (( )) beginnt zu blinken, wenn Sie Ihre obere oder untere Herzfrequenzgrenze über-oder unterschreiten.

DATEN BEI AUSFÜHRUNG DES INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS ANZEIGEN

Drücken Sie während der Trainingsphase auf **MEM / -**, um zwischen den folgenden Bildschirmanzeigen zu wechseln:

HF* TIMER % MHF	HF* TIMER MAX. HF	HF* KALORIEN % MHF	HF* FETTVERBRENNUNG % MHF
89 00:29.58 63% MAX	92 00:29.55 98 MAX	92 123 kcal 65% MAX	92 87 g 65% MAX

* HF = Herzfrequenz (MHF = Max. Herzfrequenz)

HINWEIS Sie können die Stoppuhr nicht verwenden, wenn das intelligente Trainingsprogramm ausgeführt wird.

SPEICHERDATEN DES INTELLIGENTEN TRAININGSPROGRAMMS ANZEIGEN

Wenn das intelligente Trainingsprogramm unterbrochen oder beendet wurde, drücken Sie auf **MEM / -**, um folgende Speicherdaten anzuzeigen:

DURCHSCHN. HF TRAININGSZEIT MAX.HF	FETTVERBRENNUNG KALORIEN % MHF	DURCHSCHN. HF ZEIT IN ZONE (Aufgew. Zeit ohne Übeschreitung Ihrer oberen oder unteren HF-Grenze)	DURCHSCHN. HF ZEIT UNTER ZONE (Aufgew. Zeit bei Unterschreitung Ihrer unteren HF-Grenze)	DURCHSCHN. HF ZEIT ÜBER ZONE (Aufgew. Zeit bei Überschreitung Ihrer oberen HF-Grenze)
90 Avg 00:30.00 98 MAX	87 g 123 kcal 64% MAX	90 Avg 00:00.19 INZONE	90 Avg 00:00.12 BELOW	90 Avg 00:00.00 ABOVE

DATEN SPEICHERN

Wenn Sie das intelligente Trainingsprogramm zurücksetzen, speichert die Uhr automatisch Zeit und Datum Ihrer Trainingseinheit, durchschnittliche Herzfrequenz, max. Herzfrequenz sowie Fettverbrennung und Kalorienverbrauch.

Wenn der Speicher voll ist, zeigt das Display “FULL MEMORY” an. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **MEM / -**, um zwischen den Lösch-Bildschirmen YES oder NO zu wechseln. Drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**, oder auf **MODE**, um den Modus ohne Eingabe zu beenden.

Der Speicher funktioniert auf der Basis der ältesten Einträge. So wird z.B. der älteste Speicherwert (d.h. Nr. 1) gelöscht, der letzte Wert wird als Datensatz mit der Nr. 20 gespeichert.

HERZFREQUENZALARM

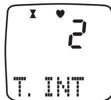
Wenn der Herzfrequenzalarm aktiviert ist, ertönt ein akustisches Warnsignal (alle 6 Sekunden), der Messwert der Herzfrequenz blinkt, und ein nach oben oder unten zeigender Pfeil erscheint in der Anzeige, um anzugeben, welche Herzfrequenzgrenze Sie überschritten haben.

STOPPUHR-MODUS (CHRONO)

Die Stoppuhr-Funktion ist besonders nützlich, wenn Sie sich nicht sicher sind, wie lang Ihre Aktivität dauern wird, oder wenn Sie die erforderliche Zeit für eine Aufgabe und Ihre Leistung in diesem Zeitraum messen möchten.

Um die Stoppuhr-Funktion bestmöglich nutzen zu können, müssen Sie Ihr Benutzerprofil eingeben. Wenn Sie diese Einstellungen nicht durchgeführt haben, können Sie die Kalorien- und Fettverbrennungsanzeige nicht verwenden.

So stellen Sie die Stoppuhr ein:



1. Drücken Sie auf **MODE**, um zum Stoppuhr-Modus zu wechseln.
2. Halten Sie **SET** gedrückt, bis die erste Einstellung blinkt.
3. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **MEM / -**, um die Einstellung zu ändern. Taste gedrückt halten, um rasch durch die Optionen zu blättern. Drücken Sie auf **SET**, um die Einstellung zu bestätigen und zur nächsten überzugehen.
4. Wiederholen Sie Schritt 3, um weitere Einstellungen in diesem Modus zu ändern.
5. Die Reihenfolge der Einstellungen lautet: Trainingsintensität, untere und obere Herzfrequenzgrenze, Warnsignal EIN / AUS, Kalorien-Zielwert, Kalorien-Zielwert-Warnsignal EIN / AUS und Aufwärmzeit (0-10 Min.).
6. Drücken Sie auf **MODE**, um den Einstellungsmodus zu einem beliebigen Zeitpunkt zu verlassen.

Drücken Sie auf **MODE**, um zum Stoppuhr-Modus zu navigieren. Sie können nun folgende Funktionen ausführen:

AUFGABE	ANLEITUNG
Stoppuhr starten	**ST / SP / +** drücken
Stoppuhr unterbrechen / fortsetzen	**ST / SP / +** drücken
Stoppuhr beenden / löschen	**SET** gedrückt halten. Wenn Sie die Stoppuhr zurücksetzen, kehrt das Gerät automatisch zur Warm-Up-Einstellung zurück.
Aufwärmphase überspringen	**MEM / -** drücken

HINWEIS Der Kalorienverbrauch und die Fettverbrennung werden in der Aufwärmphase nicht ausgewertet. 2 Pieptöne signalisieren das Ende der Aufwärmphase.

HINWEIS Die Stoppuhr startet die Messung in Min:Sek: 1/100 Sek. Nach Ablauf von 59 Minuten ändert sich die Anzeige auf Std:Min:Sek.

HINWEIS Sie können das intelligente Trainingsprogramm nicht verwenden, wenn die Stoppuhr ausgeführt wird.

HINWEIS erscheint, wenn Sie sich im Stoppuhr-Modus befinden, oder wenn die Stoppuhr im Hintergrund läuft.

HINWEIS (( )) beginnt zu blinken, wenn Sie Ihre obere oder untere Herzfrequenzgrenze über-oder unterschreiten.

DATEN IM STOPPUHR-MODUS ANZEIGEN

Drücken Sie während der Trainingsphase auf **MEM / -**, um zwischen folgenden Bildschirmanzeigen zu wechseln:

HF* TIMER % MHF	HF* TIMER MAX. HF	HF* KALORIEN % MHF	HF* FETTVERBREN-NUNG % MHF
92 00'21"13 65% MAX	92 00'22"93 98 MAX	92 123 kcal 65% MAX	92 87 65% MAX

SPEICHERDATEN DER STOPPUHR ANZEIGEN

Wenn das Stoppuhr-Training unterbrochen oder beendet wurde, drücken Sie auf **MEM / -**, um folgende Speicherdaten anzuzeigen:

DURCH-SCHN. HF TRAININGS-ZEIT MAX. HF	FETTVER-BREN-NUNG KALORIEN % MHF	DURCHSCHN. HF ZEIT IN ZONE (Aufgew. Zeit ohne Über-schreitung Ihrer oberen oder unteren HF-Grenze)	DURCH-SCHN. HF ZEIT UNTER ZONE (Aufgw. Zeit bei Unter-schreitung Ihrer unteren HF-Grenze)	DURCH-SCHN. HF ZEIT ÜBER ZONE (Aufgew. Zeit bei Über-schreitung Ihrer oberen HF-Grenze)
92 Avg 23'08"29 98 MAX	123 298 kcal 69% MAX	92 Avg 88 20'08"03 INZONE	92 Avg 02' 10"89 BELOW	92 Avg 00'49"37 ABOVE

DATEN SPEICHERN

Wenn Sie die Stoppuhr zurücksetzen, speichert die Uhr automatisch Zeit und Datum Ihrer Trainingseinheit, durchschnittliche Herzfrequenz, Trainingszeit, max. Herzfrequenz sowie Fettverbrennung und Kalorienverbrauch.

Wenn der Speicher voll ist, zeigt das Display “FULL MEMORY” an. Drücken Sie auf **ST / SP / +** oder **MEM / -**, um zwischen den Löschbestätigungen YES oder NO zu wechseln. Drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**, oder betätigen Sie **MODE**, um den Modus ohne Eingabe zu beenden.

Der Speicher funktioniert auf der Basis der ältesten Einträge. So wird z.B. der älteste Speicherwert (d.h. Nr. 1) gelöscht, der letzte Wert wird als Datensatz mit der Nr. 20 gespeichert.

SPEICHERMODUS FÜR TIMER / STOPPUHR

Die Uhr zeichnet automatisch die Trainingseinheiten von Timer und Stoppuhr auf und kann bis zu 20 Einheiten speichern.

So zeigen Sie die Speicherdaten an:



- Drücken Sie auf **MODE**, um zum Speichermodus zu wechseln und die Gesamt-Kalorien-und-Fettverbrennung anzuzeigen.
- Halten Sie **SET** gedrückt, um den gesamten Kalorien-und Fettverbrennungsspeicher zu löschen.

HINWEIS Der Gesamt-Kalorienverbrauch und die Gesamt-Fettverbrennung wird als kumulierter Wert ab dem Zeitpunkt der Einschaltung der Uhr angezeigt.







- Drücken Sie auf **ST / SP / +**, um den nächsten Speicherwert anzuzeigen (d.h. MEM.1, MEM.2, usw.).
- Drücken Sie auf **MEM / -**, um zwischen den Speicheranzeigen zu wechseln.

So löschen Sie die Speicherdaten:

1. Halten Sie **SET** gedrückt.
2. Drücken Sie auf **ST / SP / +**, um zwischen den Optionen der Einzel- oder Gesamtlöschung des Speichers zu wechseln.
3. Drücken Sie zur Bestätigung auf **SET**.
4. Drücken Sie auf **MODE**, um die Einstellung zu beenden.

HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

Um die Hintergrundbeleuchtung 3 Sekunden lang einzuschalten, drücken Sie auf 💡.

HINWEIS Die Hintergrundbeleuchtung funktioniert nicht, wenn das Batteriewarnsymbol angezeigt wird, und kehrt nach dem Wechsel der Batterien wieder in den normalen Betrieb zurück.

TRAININGSINFORMATIONEN

SO UNTERSTÜTZT SIE DER HERZFREQUENZMESSER

Ein Herzfrequenzmesser ist das wichtigste Hilfsmittel für die Gesundheit Ihres Herz-Kreislauf-Systems

und eignet sich als perfekter Trainingspartner. Er ermöglicht Ihnen, Ihre Ergebnisse anzuzeigen und zu überwachen. Dies hilft Ihnen dabei, Ihre frühere Leistung zu beurteilen, Ihr Fitnesstraining zu optimieren sowie Ihr zukünftiges Trainingsprogramm anzupassen, um Ihre gewünschten Ziele auf zuverlässigere und wirkungsvollere Weise zu erreichen.

Wenn Sie trainieren, nimmt der Brustgurt Ihren Herzschlag auf und sendet ihn an die Uhr. Nun können Sie Ihren Herzschlag abrufen und Ihre Trainingsleistung auf der Grundlage Ihrer Herzfrequenz überwachen. Wenn Ihr Fitnessgrad zunimmt, muss Ihr Herz weniger Arbeit verrichten, und Ihre Herzfrequenz nimmt ab. Die Gründe dafür sind wie folgt:

- Ihr Herz pumpt Blut in Ihre Lunge, um Sauerstoff aufzunehmen. Das sauerstoffreiche Blut wird sodann zu Ihren Muskeln transportiert. Der Sauerstoff wird als Kraftstoff genutzt, das Blut verlässt die Muskeln wieder und kehrt in die Lunge zurück, um den Vorgang erneut zu beginnen. Wenn sich Ihr Fitnessgrad erhöht, ist Ihr Herz in der Lage, mit jedem Herzschlag mehr Blut zu pumpen. Demzufolge muss Ihr Herz weniger oft schlagen, um den erforderlichen Sauerstoff zu Ihren Muskeln zu befördern.

TRAININGSTIPPS

Um einen maximalen Nutzen aus Ihrem Trainingsprogramm zu ziehen und sicherzustellen, dass Sie sicher trainieren, beachten Sie bitte die folgenden Richtlinien:

- Beginnen Sie mit einem gut definierten Trainingsziel, wie etwa abzunehmen, fit zu bleiben, Ihre Gesundheit zu verbessern oder an einem sportlichen Ereignis teilzunehmen.
- Wählen Sie eine Trainingsaktivität, die Ihnen gefällt, und variieren Sie Ihre Übungsktivitäten, um unterschiedliche Muskelgruppen zu trainieren.
- Beginnen Sie langsam und steigern Sie dann allmählich Ihr Trainingspensum, wenn sich Ihr Fitnessgrad erhöht. Trainieren Sie regelmäßig. Zur Erhaltung eines gesunden Herz-Kreislauf-Systems werden 3x pro Woche je 20 - 30 Minuten empfohlen.
- Sie sollten sich mindestens 5 Minuten lang und nach dem Training aufwärmen bzw. abkühlen.
- Messen Sie Ihren Puls nach dem Trainieren. Wiederholen Sie diesen Vorgang erneut nach 3 Minuten. Wenn Ihr Puls nicht zum normalen Ruhezahl zurückkehrt, haben Sie möglicherweise zu schwer trainiert.
- Ziehen Sie stets Ihren Arzt zu Rate, wenn Sie mit einem anspruchsvollen Trainingsprogramm beginnen.

TECHNISCHE DATEN

TYP	BESCHREIBUNG
UHR	
Zeitformat	12 Std. / 24 Std.; 2. Zeitzone
Datumsformat	TT / MM oder MM / TT
Jahresformat	2005-2054 (Autom. Kalender)
Alarm	Täglicher Alarm
STOPPUHR	
Stoppuhr	99:59:59 (HH:MM:SS)
Auflösung	1/100 Sek.
INTELLIGENTES TRAININGSPROGRAMM	
Warm-up-Timer	Vom Benutzer bis zu 10 Min. auswählbar
Trainingstimer	99:59:59 (HH:MM:SS)
LEISTUNGSAUFZEICHNUNG	
Herzfrequenz (HR)-Alarm	Akustisch / visuell
HF-Messbereich	30-240 bpm (Schläge pro Minute)
Unterer HF-Einstellbereich	30-220 bpm (Schläge pro Minute)
Oberer HF-Einstelbereich	80-240 bpm (Schläge pro Minute)
Kalorienberechnung	0-9.999 kcal für jeden Speicherwert
Berechnung der Gesamtkalorien	0-999.999 kcal
Berechnung der Fettverbrennung	0-9.999 g für jeden Speicherwert
Berechnung der gesamten Fettverbrennung	0-999.999 g
ÜBERTRAGUNG	
Reichweite	62,5 cm – kann bei schwacher Batterie geringer sein
WASSERFESTIGKEIT	
Uhr	30 m (keine Tastenbetätigung)
Brustgurt	Spritzwassergeschützt
STROMVERSORGUNG	
Uhr	1 Lithium-Batterie CR2032 3V
Brustgurt	1 Lithium Batterie CR2032 3V
BETRIEBSUMGEBUNG	
Betriebstemperatur	5 °C bis 40 °C (41 °F bis 104 °F)
Lagertemperatur	-20 °C bis 70 °C (-4 °F bis 158 °F)

WARNHINWEISE

Um sicherzustellen, dass Sie Ihr Produkt richtig und sicher verwenden, lesen Sie bitte diese Warnhinweise und die gesamte Bedienungsanleitung vor Inbetriebnahme des Geräts durch. Die hier angeführten Warnhinweise beinhalten wichtige Sicherheitsinformationen und sollten stets beachtet werden.

- Dieses Produkt ist ein Präzisionsgerät. Versuchen Sie niemals, das Gerät zu zerlegen. Wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder unsere Kundendienststelle, falls das Produkt eine Wartung erfordert.

- Berühren Sie keine ungeschützten, elektronischen Schaltkreise, da sonst die Gefahr eines elektrischen Schlags besteht.
- Seien Sie vorsichtig beim Umgang mit allen Batterietypen.
- Entfernen Sie alle Batterien, bevor Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern.
- Benutzen Sie den Brustgurt nicht in Flugzeugen oder Krankenhäusern. Die Verwendung von Funk-Produkten kann Funktionsstörungen in den Steuergeräten von anderen technischen Einrichtungen verursachen.
- Sie dürfen den Senderteil des Brustgurts nicht knicken oder dehnen.
- Überprüfen Sie alle Hauptfunktionen des Geräts, wenn dieses längere Zeit nicht benutzt wurde. Sorgen Sie für eine regelmäßige Kontrolle und Reinigung Ihres Geräts.
- Werfen Sie dieses Produkt nicht in den normalen Hausmüll. Die getrennte Entsorgung dieser Abfallart zur speziellen Aufbereitung ist unbedingt erforderlich.
- Reinigen Sie die Uhr und den Brustgurt sorgfältig nach jeder Trainingseinheit. Lagern Sie das Produkt niemals in feuchtem Zustand.
- Verwenden Sie ein weiches, leicht feuchtes Tuch zur Reinigung des Produkts. Nehmen Sie keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel, da diese die Kunststoffteile zerkratzen und die elektronische Schaltung zerstören können.
- Vermeiden Sie es, die Tasten mit feuchten Fingern, unter Wasser oder bei heftigem Regen zu drücken, da Wasser in die elektrische Schaltung gelangen könnte.
- Setzen Sie das Gerät keiner übermäßigen Gewalteinwirkung und keinen Stößen aus, und halten Sie es von Staub, Temperaturschwankungen oder Feuchtigkeit sowie längerer, direkter Sonnenbestrahlung fern, da dies zu Funktionsstörungen, einer kürzeren Produkt-Lebensdauer, beschädigten Batterien oder verformten Einzelteilen führen kann.
- Nehmen Sie keine Änderungen an den internen Komponenten des Geräts vor. Dies kann zu einem Verlust der Garantie führen und eine Beschädigung des Geräts verursachen. Das Hauptgerät enthält keine Teile, die vom Benutzer selbst repariert werden dürfen.
- Kratzen Sie nicht mit harten Gegenständen an der LCD-Anzeige, da diese beschädigt werden könnte.
- Entfernen Sie alle Batterien, wenn Sie das Produkt über einen längeren Zeitraum lagern möchten.
- Verwenden Sie beim Batteriewechsel nur neue Batterien, wie in dieser Bedienungsanleitung angegeben. Verwenden Sie keine neuen und alten Batterien oder Batterien eines unterschiedlichen Typs gemeinsam.

AKTIVITÄTEN IM FREIEN UND IM WASSER

Die Uhr ist bis 30 m wasserfest. Der Brustgurt ist spritzwassergeschützt und sollte nicht bei Aktivitäten unter Wasser getragen werden.

Wenn Sie die Uhr für Aktivitäten im Freien und im Wasser verwenden, beachten Sie bitte nachfolgende Richtlinien:

- Drücken Sie die Tasten nicht unter Wasser oder mit feuchten Fingern. Alle Einstellungen sollten durchgeführt werden, bevor Sie ins Wasser gehen.
- Spülen Sie das Gerät nach Verwendung mit Wasser und einer milden Seife ab.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in heißem Wasser.

TIPPS, UM IHRE UHR „FIT“ ZU HALTEN

Sorgen Sie dafür, dass Ihre Uhr wasserfest bleibt! Vermeiden Sie Chemikalien (Benzin, Chlor, Parfüms, Alkohol, Haarsprays, usw.). Spülen Sie die Uhr nach Verwendung ab. Vermeiden Sie längere Hitzeeinwirkungen. Lassen Sie Ihre Uhr jährlich bei einer zugelassenen Service-Stelle warten.

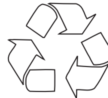
ÜBER OREGON SCIENTIFIC

Besuchen Sie unsere Website www.oregonscientific.com, um mehr über die Produkte von Oregon Scientific zu erfahren.
Für etwaige Anfragen kontaktieren Sie bitte unseren Kundendienst unter info@oregonscientific.com.

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt Oregon Scientific, dass der Herzfrequenzmesser mit Uhr und Kalorien-Zielwertvorgabe (Modell: SE120) mit der EMC Richtlinie 2004/108/EC übereinstimmt. Eine Kopie der unterschriebenen und mit Datum versehenen Konformitätserklärung erhalten Sie auf Anfrage über unseren Oregon Scientific Kundendienst.






Pulsómetro SMARTHEART con función de calorías objetivo Modelo: SE120

MANUAL DE USUARIO

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Gracias por elegir el reloj pulsómetro SmartHeart con Función de calorías objetivo (SE120) de Oregon Scientific™ como el producto para hacer deporte y ponerse en forma de su elección. Este dispositivo de precisión incluye las siguientes características:

- Monitor de ritmo cardíaco con transmisión inalámbrica entre el reloj y la banda pectoral.
- Control del ritmo cardiaco cuando sobrepasa su límite de ritmo cardiaco máximo o mínimo.
- Alerta visual o auditiva para umbrales de ritmo cardiaco durante el ejercicio.
- Programa de entrenamiento inteligente: le permite completar con efectividad ciclos de ejercicio.
- Pantalla con el consumo de calorías durante y después del ejercicio.
- Almacenamiento de memoria que muestra el ritmo cardíaco medio, el ritmo cardíaco máximo y la grasa y calorías quemadas.
- Perfil de ejercicio, para calcular su propio límite de ritmo cardíaco cuando haga ejercicio.
- Perfil de usuario: para calcular su índice de forma física.
- 20 memorias de ejercicio.
- Función de calorías objetivo.
- Cronómetro.
- Reloj y alarma diaria.
- Zonas horarias duales.
- Soporte de montaje y banda pectoral para transportarlo incluidos.
- Reloj, resistente al agua a hasta 30 metros
- Banda pectoral resistente a salpicaduras.

IMPORTANTE El uso del reloj SE120 es únicamente deportivo y no está diseñado para reemplazar el consejo médico.

Además de ofrecer instrucciones paso a paso para este producto, este manual contiene importantes instrucciones de seguridad y cuidado. Lea detenidamente el manual y guárdelo en un lugar seguro por si necesita consultarlo.

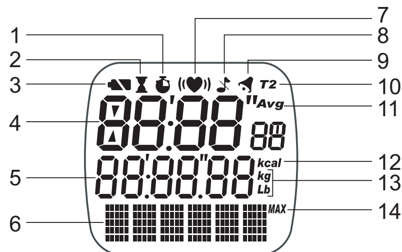
CARACTERÍSTICAS MÁS IMPORTANTES

RELOJ



1. **MEM / -**: Muestra registros de entreno; disminuye el valor de los ajustes; activa / desactiva el tono de keypad
2. Pantalla LCD
3. **MODE**: Cambio de pantalla
4. **ST / SP / +**: Inicio / parada del cronómetro; incrementar el valor de los ajustes; cambiar de zona horaria
5. : Activa la iluminación de la pantalla durante 3 segundos
6. **SET**: Acceso al modo de ajuste; selección de otra opción de ajuste; mostrar información distinta durante el entreno

PANTALLA LCD



1. : Modo de cronómetro
2. : Modo temporizador
3. : Estado de la pila
4. Pantalla grande: Muestra la hora actual / hora de la alarma / zona horaria / objetos del menú / ritmo cardíaco
5. Pantalla pequeña: Muestra fecha / modo / cronómetro / objetos de submenú
6. : Muestra texto o información sobre el ritmo cardíaco
7. : Icono de ritmo cardíaco
8. : Tono keypad desactivado
9. : Modo de alarma
10. **T2** : Segunda zona horaria
11. **Avg** : Pantalla de ritmo cardíaco medio
12. **kcal** Calorías consumidas
13. **kg/Lb** : Unidad de peso corporal
14. MAX : Pantalla de ritmo cardíaco máximo

PARA EMPEZAR

DESEMBALAJE DEL RELOJ

Al desembalar su pulsómetro asegúrese de mantener todos los materiales de embalaje en un lugar seguro, por si en el futuro necesita transportarlo o devolverlo para ser reparado.

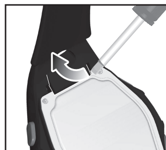
Esta caja contiene:
• Reloj
• Banda pectoral
• Soporte de montaje
• 2 pilas de litio CR2032

NOTA No elimine este producto con la basura normal. Es necesario desecharlo separadamente para poder tratarlo.

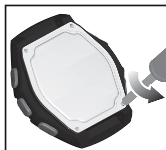
PILAS

2 pilas de litio CR2032 - una para el reloj y otra para la cinta; ambas vienen ya instaladas. Normalmente las pilas duran un año. Le recomendamos encarecidamente que se ponga en contacto con el vendedor o el departamento de atención al público si tiene que cambiarlas. ▬ aparece cuando la pila está casi gastada.

Para reemplazar la pila del reloj:



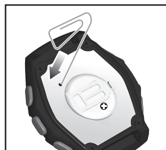
1. Dé la vuelta al reloj de tal modo que mire a la placa posterior.
2. Desmonte la correa tal y como se muestra en la imagen.



3. Con un destornillador pequeño, retire los cuatro tornillos que mantienen fija la placa posterior.
4. Retire la placa posterior y póngala a un lado.

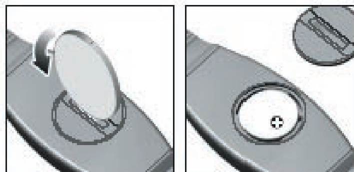


5. Con un instrumento romo, coja la pestaña y levante el clip.
6. Retire la pila vieja.
7. Introduzca la pila nueva con el lado + hacia arriba.
8. Vuelva a colocar la tapa del compartimento de pilas.



9. Reinicie el reloj insertando un instrumento delgado de metal en el orificio de reinicio.
10. Vuelva a colocar la cubierta posterior y los tornillos.

Para reemplazar la pila de la banda pectoral:



1. Localice el compartimento para pilas de la parte posterior de la banda.
2. Con una moneda, haga girar la tapa del compartimento en la dirección opuesta a las agujas del reloj hasta oír un clic.
3. Retire la pila vieja.
4. Introduzca la pila nueva con el lado + hacia arriba.
5. Vuelva a colocar la tapa del compartimento haciéndola girar en la dirección de las agujas del reloj hasta que quede en su sitio.

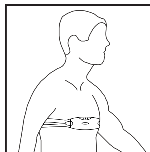
IMPORTANTE

- Es necesario deshacerse correctamente de las pilas recargables y no recargables. Para ello dispone de contenedores especiales para pilas recargables y no recargables en puntos de recogida públicos.
- ¡Es extremadamente peligroso tragar pilas! Por tanto, manténgalas fuera del alcance de los niños. Si se ha producido la ingestión de una pila, póngase en contacto con un médico a la mayor brevedad.
- Las pilas suministradas no deben recargarse, reactivarse de ningún otro modo, desmantelarse, quemarse o cortocircuitarse.

CÓMO PONERSE LA BANDA PECTORAL Y EL RELOJ

CINTA

La banda pectoral sirve para medir el ritmo cardíaco y transmitir los datos al reloj. Para ponerse la cinta:



1. Moje las almohadillas conductivas de la cara inferior de la banda pectoral con unas cuantas gotas de agua o un gel conductivo para garantizar un buen contacto.
2. Póngase la banda pectoral diagonalmente a la altura del pecho. Para asegurarse que el ritmo cardiaco se mide correctamente, ajústese la cinta hasta que quede exactamente por debajo de sus músculos pectorales.

CONSEJOS

- La posición de la banda pectoral afecta al rendimiento del dispositivo. Mueva la hebilla por la banda pectoral para que quede encima de su corazón.
- Evite las zonas con pelo denso.
- En climas secos y fríos podrían pasar varios minutos antes de que funcionara correctamente. Esto es normal y debería mejor al cabo de unos minutos de ejercicio.

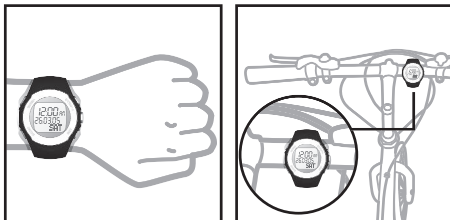
NOTA Para que la cinta funcione con el mejor rendimiento tenga en cuenta las instrucciones siguientes:

- No envuelva la cinta en una toalla mojada ni con otros materiales húmedos.

- No guarde la cinta en lugares con temperaturas superiores a los 50°C ni humedad superior al 90%.
- No moje la cinta ni la lave con agua corriente, límpiela con un paño húmedo.
- No coloque la cara de goma conductora cara abajo sobre una mesa o superficie de metal.
- Seque bien la cinta inmediatamente después de utilizarla.

NOTA Si la banda pectoral no registra ninguna actividad durante 5 minutos, la unidad pasará automáticamente al Modo de Temporizador de desconexión.

RELOJ



Puede llevar el reloj receptor en la muñeca o colocarlo en una bicicleta o máquina de ejercicio.

SEÑAL DE TRANSMISIÓN

La banda pectoral y el reloj tendrán un alcance de transmisión máximo de unos 62,5 cm (25 pulgadas). ♥ parpadea cuando el reloj recibe señal de la cinta. En caso de experimentar una señal débil (es decir, que el monitor de ritmo cardíaco del reloj sólo muestra “0”) o si su señal es interrumpida por interferencias del entorno, siga los pasos siguientes para identificar y resolver la situación:

- Reduzca la distancia entre la cinta y el reloj.
- Reajuste la posición de la cinta.
- Compruebe que las almohadillas conductivas estén suficientemente húmedas como para garantizar contacto sólido.
- Compruebe las pilas. Las pilas gastadas o casi gastadas pueden afectar negativamente al alcance de transmisión.

AVISO Las interferencias del entorno pueden deberse a interferencias electromagnéticas. Estas interferencias pueden producirse cerca de líneas de alta tensión, semáforos, líneas colgadas, líneas ferroviarias, líneas de trolebús o tranvía, televisores, motores de automóviles, ordenadores para bicicleta, ciertos equipos de ejercicio con motor, teléfonos móviles o al cruzar puertas de seguridad eléctricas. En caso de interferencias, el registro de ritmo cardíaco puede inestabilizarse y no ser preciso.

NOTA Si el reloj no registra ninguna actividad durante 5 minutos, la unidad pasará automáticamente al Modo de Temporizador de desconexión.

ALTERNAR ENTRE LOS MODOS PRINCIPALES

Hay 6 modos principales. Cada modo tiene un banner que le indicará a qué modo está accediendo. Al cabo de 1 segundo, este banner desaparece automáticamente para mostrar la pantalla principal del modo. Pulse **MODE** para pasar de un modo a otro:

MODO	BANNER	MODO PRINCIPAL	MODO	BANNER	MODO PRINCIPAL
RELOJ	TIME	12:00 AM 10 1.05 SAT	TEMPO-RIZADOR	TIMER	108 00:30.00 TIMER
CRONÓ-METRO	CHRONO	108 00'00"00 CHRONO	MEMORIA	MEMORY	10 g 43 6823 kcal TOTAL
PERFIL DE USUARIO	USER	43 FIT	ALARMA	ALARM	12:00 AM ON ALARM

Los modos se describen en las secciones siguientes.

NOTA El Temporizador y el Cronómetro no pueden funcionar a la vez. Si ha estado utilizando el temporizador y no lo reinicia después, podría no poder ver la pantalla del modo principal de cronómetro, y a la inversa.

PANTALLAS DE MENSAJE

En algunas pantallas de Modo Principal y Ajuste aparecerá una pantalla de mensaje cuando pulse **SET**. Pulse **SET** y manténgalo pulsado si desea acceder y proceder con la acción del mensaje, o pulse **MODE** para salir de esta pantalla.

PANTALLA	PANTALLAS DE MENSAJE	ACCIÓN
MODO PRINCIPAL DE RELOJ / ALARMA / PERFIL DE USUARIO	HOLd SET	Acceder al modo de Reloj / Alarma / Ajustes de usuario
MODO PRINCIPAL TEMPORIZADOR / CRONÓMETRO	HOLd RESET	Reinicio del temporizador / cronómetro
MODO DE AJUSTE TEMPORIZADOR / CRONÓMETRO	HOLd SET	Acceder al modo de ajuste del temporizador / cronómetro
MODO PRINCIPAL DE MEMORIA	HOLd CLEAR	Borrar el total de calorías y grasas quemadas o una memoria individual, como por ej. la MEM.1

MODO RELOJ

AJUSTE DEL RELOJ

El reloj de tiempo real es la pantalla predeterminada del reloj.

Para configurar el reloj:



1. Pulse **MODE** para acceder al Modo Reloj.
2. Pulse **SET** y manténgalo pulsado hasta que el primer ajuste parpadee.
3. Pulse **ST / SP / +** o **MEM / -** para modificar la configuración. Mantenga el botón pulsado para desplazarse más rápidamente por las opciones. Pulse **SET** para confirmar un ajuste y pasar al siguiente.
4. Repita el paso 3 para cambiar otros ajustes de este modo.
5. La secuencia de ajuste es formato de 12 o 24 horas, hora, minuto, segundo, formato de fecha, año, mes y fecha.
6. Pulse **MODE** en cualquier momento para salir del modo de configuración.

NOTA El reloj está programado con un calendario automático de 50 años, lo cual significa que no tendrá que reiniciar los días de la semana y las fechas todos los meses.

MODO DE PANTALLA DEL RELOJ

Puede cambiar la 2ª zona horaria y el tono de keypad desde el modo de pantalla del reloj.

2ª ZONA HORARIA

Para alternar entre la zona 1 y 2, pulse **ST / SP / +**. Púlselo y manténgalo pulsado para cambiar la zona horaria a T1 o T2 permanentemente.

Cuando configure la hora, minuto, segundo, año, mes y fecha en el Modo de Ajuste del Reloj, configurará la hora T1 o T2 seleccionada permanentemente.

TONO KEYPAD

Para alternar entre tono keypad activado o desactivado, pulse **MEM / -**. aparecerá cuando el tono esté desactivado.

MODO DE ALARMA

CONFIGURACIÓN DE LA ALARMA

Para configurar la alarma:



1. Pulse **MODE** para acceder al Modo de Alarma.
2. Pulse **SET** y manténgalo pulsado hasta que el primer ajuste parpadee.

3. Pulse **ST / SP / +** o **MEM / -** para modificar la configuración. Mantenga el botón pulsado para desplazarse más rápidamente por las opciones. Pulse **SET** para confirmar un ajuste y pasar al siguiente.
4. Repita el paso 3 para cambiar otros ajustes de este modo.
5. La secuencia de configuración es hora y minutos.

ACTIVACIÓN Y DESACTIVACIÓN DE LA ALARMA

1. Pulse **MODE** para navegar por el Modo de Alarma.
2. Pulse **ST / SP / +** para activar o desactivar la alarma. 🔔 aparece cuando la alarma está activada.

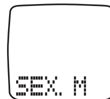
APAGAR LA ALARMA

Para detener la alarma, pulse cualquier botón.

MODO DE USUARIO

Para acceder a todos los beneficios del reloj, configure su perfil de usuario antes de empezar con el ejercicio. De este modo se generará automáticamente un índice de forma física. Este cálculo, así como las calorías y grasas quemados a lo largo del tiempo, le permitirán hacer un seguimiento de su progreso a lo largo del tiempo.

Para configurar el perfil de usuario:



1. Pulse **MODE** para acceder al Modo de Usuario.
2. Pulse **SET** y manténgalo pulsado hasta que el primer ajuste parpadee.
3. Pulse **ST / SP / +** o **MEM / -** para modificar la configuración. Mantenga el botón pulsado para desplazarse más rápidamente por las opciones. Pulse **SET** para confirmar un ajuste y pasar al siguiente.
4. Repita el paso 3 para cambiar otros ajustes de este modo.
5. La secuencia de ajuste es sexo, edad, ritmo cardíaco máximo (RCM), unidad de peso, peso, unidad de altura, altura y nivel de actividad (0-2).
6. Pulse **MODE** en cualquier momento para salir del modo de configuración.

En cuanto complete su perfil de usuario aparecerá un índice de forma física en el reloj. Consulte la sección “Acerca del índice de forma física” para más información.

Puede mostrar y configurar su perfil de usuario en cualquier momento. Para mostrar la información del perfil de usuario, pulse **MEM / -**.

NOTA Deberá configurar su perfil de usuario para poder utilizar la función de recuento de calorías y grasas quemadas.

NOTA Si se ha configurado el sexo o la edad, se actualizará el Ritmo Cardíaco Máximo (RCM), así como los límites superior e inferior de la zona objetiva tanto del Modo temporizador como del Cronómetro.

NIVEL DE ACTIVIDAD

El nivel de actividad se basa en su propia autoevaluación y cuánto ejercicio hace regularmente.

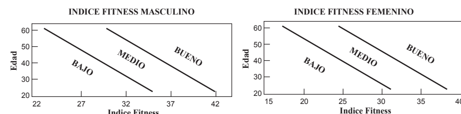
NIVEL DE ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
0	Bajo – Normalmente no participa en deportes recreativos ni hace ejercicio.
1	Medio – Realiza una modesta actividad física (como golf, hípica, calistenia, ping pong, bolos, halterofilia o gimnástica) 2-3 veces por semana, un total de 1 hora a la semana.
2	Alto – Participa activa y regularmente en ejercicios físicos duros (como correr, hacer fúting, nadar, ir en bici o saltar a la cuerda) o participa en ejercicios aeróbicos vigorosos (como tenis, baloncesto o balonmano).

ACERCA DEL ÍNDICE DE FORMA FÍSICA

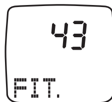
ÍNDICE DE FORMA FÍSICA

Su reloj genera un índice de forma física según su forma física aeróbica. El índice depende y viene limitado por la habilidad del cuerpo de proporcionar oxígeno a los músculos de trabajo durante el ejercicio. Normalmente se mide con la inspiración máxima de oxígeno (VO2 Max), que se define como el nivel más alto de ejercicio que se puede utilizar al hacer ejercicio a un nivel cada vez más exigente. Los pulmones, corazón, sangre, sistema circulatorio y músculos en movimiento son factores en la determinación del VO2 Max. La unidad de medición del VO2 Max es ml/kg min.

Cuanto más alto sea el índice, mejor forma física tiene. Consulte las tablas que vienen a continuación para ver una guía aproximada de lo que significa su índice de forma física:



VER ÍNDICE DE FORMA FÍSICA



Pulse **MODE** para acceder al Modo de usuario y mostrar su índice de forma física.

ACERCA DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE (MODO TEMPORIZADOR)

El programa de ejercicio inteligente le permite completar con efectividad ciclos de ejercicio. Le guiará a lo largo del calentamiento y hasta el final de su programa de ejercicio. Además de hacer un seguimiento de su ritmo cardiaco y alertarle si se sale del límite de ritmo cardíaco máximo / mínimo seleccionado, el programa también le permite consultar cuántas calorías y qué porcentaje de grasa ha quemado.

Las distintas actividades ejercitan el cuerpo de distintos modos, y le permiten alcanzar distintos objetivos de forma física. Para acoger distintos requisitos, el programa de entrenamiento inteligente se puede ajustar de modo que encaje con distintas actividades físicas. Por ejemplo, si está corriendo, seguramente sus ajustes serán distintos de los que usaría si estuviera realizando una actividad de pesas.

Asimismo, el tiempo que necesita para calentar y completar un ejercicio también será distinto. Por eso puede cambiar el calentamiento y el cronómetro del ejercicio para que encaje.

NOTA En cuanto haya configurado su perfil de usuario, su límite de ritmo cardíaco superior e inferior se configurarán automáticamente. Sin embargo, puede modificarlos manualmente si el ajuste automático no le va bien. Si modifica el nivel de intensidad del entrenamiento, sus límites superior e inferior de ritmo cardíaco se actualizarán automáticamente.

NIVELES DE INTENSIDAD DE ENTRENAMIENTO

Hay 3 niveles de intensidad de entrenamiento:

INTENSIDAD DE ENTRENAMIENTO		RCM*%	DESCRIPCIÓN
0	Manten-imiento de la salud	60-70%	Este es el nivel de entrenamiento de menor intensidad. Es bueno para los principiantes y para quien desee fortalecer sus sistemas cardiovasculares.
1	Ejercicio aeróbico	70%-80%	Incrementa la fuerza y la resistencia. Funciona con la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, quema más calorías y puede mantenerse durante un largo periodo de tiempo.
2	Ejercicio anaeróbico	80-90%	Genera velocidad y poten-cia. Funciona con o por encima de la capacidad de consumo de oxígeno del cuerpo, construye músculo y no puede man-tenerse durante un largo periodo de tiempo.

* RCM = Ritmo cardíaco máximo

CÁLCULO DEL LÍMITE DE RITMO CARDIACO MÁXIMO/MÍNIMO/SUPERIOR

Antes de iniciar un programa de ejercicio, y para conseguir los máximos beneficios de salud de su ejercicio, es importante que conozca su:

- Ritmo cardíaco máximo (RCM)
- Límite mínimo de ritmo cardiaco
- Límite máximo de ritmo cardiaco

Para calcular manualmente sus propios límites de ritmo cardiaco, siga las instrucciones que aparecen a continuación:

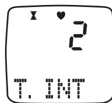
RCM	LÍMITE INFERIOR	LÍMITE SUPERIOR
RCM Hombre 220 - edad	RCM x baja intensidad de ejercicio %. Ej. intensidad de ejercicio = 0 Límite inferior = RCM x 60%	RCM x alta intensidad de ejercicio %. Ej. intensidad de ejercicio = 0 Límite superior = RCM x 70%
RCM Mujer 230 - edad		

USO DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE

El programa de entrenamiento inteligente hace un seguimiento de su rendimiento, siempre y cuando haya introducido su perfil de usuario.

NOTA No puede utilizar el programa de entrenamiento inteligente si el cronómetro funciona.

Para acceder al programa de entrenamiento inteligente:



1. Pulse **MODE** para acceder al Modo de Temporizador.
2. Pulse **SET** y manténgalo pulsado hasta que el primer ajuste parpadee.
3. Pulse **ST / SP / +** o **MEM / -** para modificar la configuración. Mantenga el botón pulsado para desplazarse más rápidamente por las opciones. Pulse **SET** para confirmar un ajuste y pasar al siguiente.
4. Repita el paso 3 para cambiar otros ajustes de este modo.
5. La secuencia de ajuste es intensidad de ejercicio, límite de ritmo cardíaco inferior y superior, alerta ON / OFF, valor calorías objetivo, alerta de calerías objetivo ON / OFF, hora del temporizador, minuto del temporizador, segundo del temporizador y tiempo de calentamiento (0-10 mins).
6. Pulse **MODE** en cualquier momento para salir del modo de configuración.

TAREA	INSTRUCCIÓN
Inicio / Parada temporizador	Pulse **ST / SP / +**.
Parada / reinicio temporizador	Púlselo **SET** y manténgalo pulsado. Cuando pare el temporizador, no podrá reanudar sin reiniciarlo. Cuando reinicie el temporizador, volverá automáticamente al ajuste de calentamiento.
Omitir calentamiento	Pulse **MEM / -** .

Al final de cada periodo de cuenta atrás oirá 2 pitidos.

NOTA ⧗ aparece cuando está en la pantalla del temporizador o si el temporizador está funcionando.

NOTA Las calorías y grasas quemadas durante el calentamiento no se contarán. Cuando se alcance el número de calorías objetivo, sonará una alerta y el número de calorías objetivo se mostrará durante 5 segundos.

NOTA (( )) parpadeará si sobrepasa su límite de ritmo cardiaco máximo o mínimo.

VER DATOS MIENTRAS EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE FUNCIONA

Durante el periodo de entrenamiento, pulse **MEM / -** para alternar entre las siguientes pantallas:

RC* TEMPORIZADOR %RCM	RC* TEMPORIZADOR RC MÁX	RC* CALORÍAS % RCM	RC* GRASAS QUEMADAS % RCM
89 00:29.58 63% MAX	92 00:29.55 96 MAX	92 123 kcal 65% MAX	92 87 g 65% MAX

* RC = Ritmo cardíaco

NOTA No puede utilizar el cronómetro si el programa de entrenamiento inteligente funciona.

VER REGISTROS DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE

Si se ha pausado o completado el programa de entrenamiento inteligente, pulse **MEM / -** para ver los registros siguientes:

RC MEDIO TIEMPO DE EJERCICIO RC MÁX	CALORÍAS Y GRASAS QUEMADAS % RCM	RC MEDIO SIN SUPERAR LÍMITES (Tiempo sin superar su límite de RC inferior ni superior)	RC MEDIO POR DEBAJO DEL LÍMITE (Tiempo por debajo de su límite inferior de RC)	RC MEDIO POR ENCIMA DEL LÍMITE (Tiempo superando su límite inferior de RC)
90 Avg 00:30.00 98 MAX	87 g 123 kcal 64% MAX	90 Avg 00:00.19 INZONE	90 Avg 00:00.12 BELOW	90 Avg 00:00.00 ABOVE

GUARDAR REGISTROS

Cuando reinicie el Programa de entrenamiento inteligente, el reloj guardará automáticamente la hora y fecha de su sesión de entrenamiento, ritmo cardíaco medio, tiempo de ejercicio, ritmo cardíaco máximo y grasas y calorías quemadas.

Si la memoria está llena, la pantalla mostrará "MEMORIA LLENA". Pulse **ST / SP / +** o **MEM / -** para alternar entre las pantallas de borrado SÍ o NO. Pulse **SET** para confirmar o **MODE** para salir sin ninguna acción.

La memoria funciona con el sistema de 'primero en entrar, primero en salir'. Es decir, que el registro más viejo (es decir, el 1) se borrará, y el último recuerdo se convertirá en el nº 20.

ALERTA DE RITMO CARDIACO

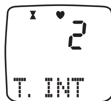
Si la alerta de ritmo cardíaco está activada, se emitirá un sonido de alerta (cada 6 segundos) y un registro del ritmo cardíaco y una flecha hacia arriba o hacia abajo aparecerá en la pantalla para indicar qué límite se ha superado.

MODO CRONÓMETRO (CHRONO)

La función de cronómetro del reloj es especialmente útil cuándo no está seguro de cuánto tiempo le llevará su actividad, o si quiere calcular el tiempo que le cuesta realizar una tarea y su rendimiento a lo largo de ese tiempo.

Para sacar el máximo de provecho a su función cronómetro, complete su perfil de usuario. Si no ha completado su perfil de usuario no podrá utilizar la función de calorías y grasas quemadas.

Para configurar el cronómetro:



1. Pulse **MODE** para acceder al Modo Cronómetro.
2. Pulse **SET** y manténgalo pulsado hasta que el primer ajuste parpadee.
3. Pulse **ST / SP / +** o **MEM / -** para modificar la configuración. Mantenga el botón pulsado para desplazarse más rápidamente por las opciones. Pulse **SET** para confirmar un ajuste y pasar al siguiente.
4. Repita el paso 3 para cambiar otros ajustes de este modo.
5. La secuencia de ajuste es intensidad de ejercicio, límite de ritmo cardíaco inferior y superior, alerta ON / OFF, valor calorías objetivo, alerta de calerías objetivo ON / OFF y tiempo de calentamiento (0-10 mins).
6. Pulse **MODE** en cualquier momento para salir del modo de configuración.

Pulse **MODE** para navegar por el Modo Cronómetro. Ahora puede realizar las funciones siguientes:

TAREA	INSTRUCCIÓN
Puesta en marcha del cronómetro	Pulse **ST / SP / +**
Pausa / retomar cronómetro	Pulse **ST / SP / +**
Parada / borrado del cronómetro	Pulse **SET** y manténgalo pulsado. Cuando reinicie el cronómetro, volverá automáticamente al ajuste de calentamiento
Omitir calentamiento	Pulse **MEM / -**

NOTA Las calorías y grasas quemadas durante el calentamiento no se contarán. 2 pitidos indicarán el final de la sesión de calentamiento.

NOTA El cronómetro empieza a calcular en min:sec: 1/100 seg. Transcurridos 59, la pantalla cambiará a hrs:min:seg.

NOTA No puede utilizar el programa de entrenamiento inteligente si el cronómetro funciona.

NOTA aparece cuando está en la pantalla del cronómetro o si el cronómetro está funcionando.

NOTA (( )) parpadeará si sobrepasa su límite de ritmo cardiaco máximo o mínimo.

CONSULTAR DATOS MIENTRAS EL CRONÓMETRO FUNCIONA

Durante el periodo de entrenamiento, pulse **MEM / -** para alternar entre las siguientes pantallas:

RC TEMPORIZADOR % RCM	RC TEMPORIZADOR RC MÁX	RC CALORÍAS % RCM	RC GRASAS QUEMADAS % RCM
92 00'21"13 65% MAX	92 00'22"93 98 MAX	92 123 kcal 65% MAX	92 87 65% MAX

VER REGISTROS DEL CRONÓMETRO

Si se ha pausado o completado el entrenamiento con cronómetro, pulse **MEM / -** para ver los registros siguientes:

RC MEDIO TIEMPO DE EJERCICIO RC MÁX	CALORÍAS Y GRASAS QUEMADAS % RCM	RC MEDIO SIN SUPERAR LÍMITES (Tiempo sin superar su límite superior ni inferior de RC)	RC MEDIO POR DEBAJO DEL LÍMITE (Tiempo por debajo de su límite inferior de RC)	RC MEDIO POR ENCIMA DEL LÍMITE (Tiempo superando su límite inferior de RC)
92 Avg 23'08"29 98 MAX	123 298 kcal 69% MAX	92 Avg 88 20'08"03 INZONE	92 Avg 02' 10"89 BELOW	92 Avg 00'49"37 ABOVE

GUARDAR REGISTROS

Cuando reinicie el cronómetro, el reloj guardará automáticamente la hora y fecha de su sesión de entrenamiento, ritmo cardíaco medio, tiempo de ejercicio, ritmo cardíaco máximo y grasas y calorías quemadas.

Si la memoria está llena, la pantalla mostrará “MEMORIA LLENA”. Pulse **ST / SP / +** o **MEM / -** para alternar entre las pantallas de borrado SÍ o NO. Pulse **SET** para confirmar o **MODE** para salir sin ninguna acción.

La memoria funciona con el sistema de 'primero en entrar, primero en salir'. Es decir, que el registro más viejo (es decir, el 1) se borrará, y el último recuerdo se convertirá en el nº 20.

MODO MEMORIA DE TEMPORIZADOR / CRONÓMETRO

El reloj registra automáticamente las sesiones de entrenamiento con temporizador y cronómetro y almacena hasta 20 sesiones.

Para visualizar registros de memoria:



- Pulse **MODE** para acceder al Modo Memoria y consultar el total de grasas y calorías quemadas.

- Pulse **SET** y manténgalo pulsado para borrar el total de calorías y grasas quemadas.

NOTA El consumo total de calorías y las grasas quemadas se muestran como un valor total, acumulado desde que el reloj se enciende.







- Pulse **ST / SP / +** para ver el siguiente registro de memoria (es decir, MEM 1, MEM 2, etc).

- Pulse **MEM / -** para alternar entre pantallas de memoria.

Para borrar registros de memoria:

1. Pulse **SET** y manténgalo pulsado.
2. Pulse **ST / SP / +** para alternar entre las opciones de borrado de memoria única o total.
3. Pulse **SET** para confirmar.
4. Pulse **MODE** para salir.

ILUMINACIÓN DE LA PANTALLA

Pulse 💡 para iluminar la pantalla durante 3 segundos.

NOTA La iluminación de pantalla no funciona cuando se muestra el icono de pila casi gastada, pero volverá a la normalidad en cuanto se cambien las pilas.

INFORMACIÓN DE ENTRENAMIENTO

CÓMO LE AYUDA EL MONITOR DE RITMO CARDIACO

El monitor de ritmo cardiaco es la herramienta más importante de la salud cardiovascular y es un compañero de entrenamiento ideal. Esta herramienta le permite ver sus resultados y hacer un seguimiento.

Esto le ayuda a valorar su rendimiento pasado, optimizar su ejercicio y adaptar su programa de ejercicio futuro para conseguir sus objetivos deseados de un modo más seguro y efectivo.

Cuando haga ejercicio, la banda pectoral registrará el latido de su corazón y lo envía al reloj. Ahora podrá consultar su ritmo cardiaco y empezar a hacer un seguimiento de su rendimiento según sus registros de ritmo cardiaco. A medida que se ponga más en forma, su corazón tendrá que hacer menos esfuerzo y la velocidad de su ritmo cardiaco se reducirá. El motivo es el siguiente:

- Su corazón bombea sangre a sus pulmones para obtener oxígeno. A continuación, la sangre, rica en oxígeno, va a los músculos. El oxígeno se utiliza como combustible y la sangre abandona los músculos y vuelve a los pulmones para volver a iniciar el proceso. A medida que se vaya poniendo en forma, su corazón podrá bombear más sangre con cada latido. Como resultado, su corazón tendrá que latir menos a menudo para obtener el oxígeno necesario para sus músculos.

CONSEJOS PARA ENTRENAR

Para obtener los máximos beneficios de su programa de entrenamiento, y para asegurarse de hacer ejercicio sin correr riesgos, observe las siguientes directrices:

- Empiece con un objetivo de entrenamiento bien definido, como por ejemplo perder peso, mantenerse en forma, mejorar su salud o competir en un evento deportivo.
- Seleccione un tipo de ejercicio que le guste y vaya variando de tipo para ejercitar distintos grupos de músculos.
- Empiece despacio y vaya subiendo el ritmo gradualmente a medida que su forma vaya mejorando. Haga ejercicio con regularidad. Se recomienda hacer ejercicio entre 20 y 30 minutos tres veces por semana para mantener un sistema cardiovascular sano.
- Asegúrese de destinar cinco minutos al calentamiento y cinco minutos al enfriamiento cada vez.
- Calcúlese el pulso después de hacer ejercicio, y a continuación repita el proceso al cabo de tres minutos. Si no vuelve a su estado en reposo normal, es posible que haya entrenado a un ritmo demasiado duro.
- Consulte siempre con su médico antes de iniciar un programa de entrenamiento fuerte.

FICHA TÉCNICA

TYPO	DESCRIPCIÓN
RELOJ	
Formato de la hora	12 hr / 24 hr; Zona horaria dual
Formato de la fecha	DD/MM o MM/DD
Formato del año	2005-2054 (calendario automático)
Alarma	Alarma diaria
CRONÓMETRO	
Cronómetro	99:59:59 (HH:MM:SS)
Resolución	1/100 seg
PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO INTELIGENTE	
Temporizador de calentamiento	Seleccionable por el usuario, hasta 10 mins
Temporizador de ejercicio	99:59:59 (HH:MM:SS)
SEGUIMIENTO DEL RENDIMIENTO	
Alarma de ritmo cardiaco	Sonido / visual
Escala de medición de ritmo cardiaco	30-240 bpm (bits por minuto)
Alcance ajustable de ritmo cardiaco inferior	30-220 bpm (bits por minuto)
Alcance ajustable de ritmo cardiaco superior	80-240 bpm (bits por minuto)
Cálculo de calorías	0-9,999 kcal para cada registro de memoria
Cálculo de calorías totales	0-999,999 kcal
Cálculo de quema de grasas	0-9999 gramos cada registro de la memoria
Cálculo de quema de grasas total	0-999,999 gramos
TRANSMISIÓN	
Alcance	62,5 cm (25 pulgadas) – podría disminuir con la pila gastada
RESISTENTE AL AGUA	
Reloj	30 m (aprox. 100 pies) (teclas sin función)
Cinta	A prueba de salpicones
ALIMENTACIÓN	
Reloj	1 pila de litio CR2032 3V
Cinta	1 pila de litio CR2032 3V
ENTORNO DE TRABAJO	
Temperatura de trabajo	5°C a 40°C (41°F a 104°F)
Temperatura de almacenamiento	-20°C a 70°C (-4°F a 158°F)

AVISOS

Pasa asegurarse de que usa su producto correctamente y sin correr riesgos, lea estos avisos y el manual de usuario entero antes de utilizar el producto. Los avisos que se incluyen aquí ofrecen importante información de seguridad y deberían cumplirse en todo momento.

- Este producto es un instrumento de precisión. Nunca intente desmontarlo, Si necesita reparación, póngase en contacto con el proveedor o nuestro departamento de atención al cliente.
- No toque los circuitos del dispositivo, ya que existe un peligro de descarga eléctrica.
- Tenga cuidado cuando manipule las pilas de cualquier tipo.
- Retire las pilas si va a guardar el producto por un largo periodo de tiempo.
- No use la cinta en aviones ni hospitales. La utilización de productos de radiofrecuencia pueden provocar mal funcionamiento en los dispositivos de control y otros equipos.
- No doble ni estire el dispositivo transmisor de la cinta.
- Compruebe todas las funciones principales si el dispositivo no se usa durante un largo periodo de tiempo. Compruebe y limpie regularmente la parte interior de su dispositivo.
- No elimine este producto con la basura normal. Es necesario desecharlo separadamente para poder tratarlo.
- Limpie el producto detenidamente después de cada sesión. No lo guarde nunca mojado.
- Limpie el producto con un paño suave ligeramente humedecido. No utilice detergentes abrasivos ni corrosivos, puesto que podría provocar rayones en los componentes de plástico y corroer el circuito electrónico.
- Evite pulsar loa botones con los dedos mojados, debajo del agua o si llueve mucho, porque podría entrar agua en el circuito eléctrico.
- No exponga el producto a fuerza extrema, descargas, polvo, fluctuaciones de temperatura o humedad. En ningún caso exponga el producto a la luz directa del sol durante periodos largos de tiempo. Esto podría resultar en fallos de funcionamiento, una vida útil más breve, pilas dañadas o partes estropeadas.
- No manipule los componentes internos. De hacerlo anulará la garantía de la unidad y podría causar daños. La unidad principal contiene componentes que el usuario no debe manipular.
- No raye la pantalla LCD con objetos duros, porque podría causar daños.
- Retire las pilas si va a guardar el producto por un largo periodo de tiempo.
- Al reemplazar las pilas, introduzca pilas nuevas siguiendo las especificaciones de este manual de usuario. No mezcle distintos tipos de pilas, ni pilas nuevas con pilas viejas.

ACTIVIDADES EN INTERIOR Y EXTERIOR

El reloj es resistente al agua a hasta 30 metros. La banda pectoral es a prueba de salpicaduras y no debería llevarse en actividades bajo el agua.

Si usa el reloj en actividades deportivas acuáticas o al aire libre, tenga en cuenta las directrices siguientes:

- No pulse los botones debajo del agua ni con los dedos mojados. Introduzca todos los ajustes antes de entrar en el agua.
- Después de utilizarlo, enjuáguelo con agua y un jabón suave.
- No lo use en agua caliente.

CONSEJOS PARA MANTENER SU RELOJ EN BUEN ESTADO

¡Mantenga su reloj resistente al agua! Evite los productos químicos (gasolina, clorina, perfumes, alcohol, esprays de pelo, etc.). Enjuáguelo después de usarlo. Evite la exposición al calor. Asegúrese de que su reloj sea revisado cada año por un centro de servicio autorizado.

SOBRE OREGON SCIENTIFIC

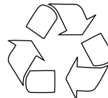
Visite nuestro sitio web www.oregonscientific.com para obtener más información sobre los productos de Oregon Scientific.

Si tiene alguna duda, póngase en contacto con nuestros servicios al cliente en info@oregonscientific.com.

EU - DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD

Por medio de la presente, Oregon Scientific declara que el Pulsómetro SmartHeart con función de calorías objetivo (Modelo: SE120) cumple con la Directiva 2004/108/EC del EMC. Tiene a su disposición una copia firmada y sellada de la Declaración de Conformidad, solicítela al Departamento de Atención al Cliente de Oregon Scientific.






Montre Minuteur Pulsations Cardiaques à Fonction de Calorie Cible SMARTHEART SE120 Modèle: SE120

MANUEL DE L'UTILISATEUR

TABLE DES MATIERES

INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi cette Montre Moniteur de Pulsations Cardiaques à Fonction de Calorie Cible SmartHeart SE120 pour votre produit de fitness. Ce dispositif de précision est composé des caractéristiques suivantes :

- Moniteur de pulsations cardiaques à transmission sans fil entre la montre et le bracelet précordial.
- Systèmes contrôlant les pulsations cardiaques dans les cas où elles sont supérieures ou inférieures à vos limites.
- Alerte sonore ou visuelle du seuil de pulsations cardiaques lors de l'entraînement.
- Programme d'entraînement vous permettant d'achever efficacement les cycles d'exercices.
- Affichage de la consommation de calories et des graisses pendant et après les exercices.
- Mémoire indiquant les pulsations cardiaques moyennes, maximales et la consommation de calories et de graisses.
- Profil d'exercice calculant les limites de vos pulsations cardiaques pour l'entraînement.
- Profil utilisateur calculant votre indice de condition physique.
- 20 exercices disponibles en mémoire.
- Fonction de calorie cible.
- Chronomètre.
- Horloge et alarme quotidienne.
- Double fuseau horaire.
- Support de fixation et bracelet pour région précordiale inclus.
- Montre résistante à l'eau, 30 mètres maximum.
- Bracelet pour région précordiale anti-projection.

IMPORTANT L'utilisation de la montre SE120 n'est uniquement qu'à but sportif et ne se substitue pas aux conseils médicaux.

Ce manuel comprend des instructions de sécurité, des informations d'entretien et vous fournit des instructions d'utilisation détaillées. Veuillez lire attentivement ce manuel et le conserver en lieu sûr pour pouvoir le consulter ultérieurement.

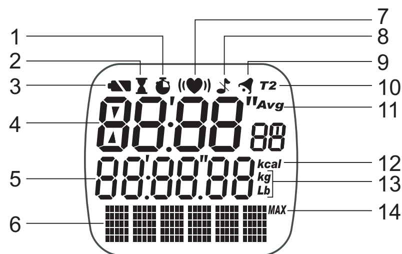
FONCTIONS PRINCIPALES

MONTRE



1. **MEM / -** : Affiche les relevés d'entraînement, diminue la valeur des réglages, active / désactive la tonalité des touches
2. AFFICHAGE LCD
3. **MODE** : Permet d'afficher un autre écran
4. **ST/SP/ +** : Marche / arrêt du minuteur, augmente les valeurs de réglage, affiche un autre fuseau horaire
5. 💡 : Active le rétro éclairage pendant 3 secondes
6. **SET** : Permet de rentrer dans le mode réglage ; de sélectionner une autre option de réglage ; d'afficher des informations différentes lors de l'entraînement

AFFICHAGE LCD



1. ⏱ : Mode Chronomètre
2. ⌛ : Mode Minuteur
3. 🔋 : EEtat de la pile
4. Affichage large : Indique l'heure actuelle, l'heure de l'alarme, le fuseau horaire, les catégories du menu et les pulsations cardiaques
5. Affichage réduit : Vous indique la date, le mode, le chronomètre, les catégories du sous-menu
6. ▮▮▮▮▮▮ : Affichage du texte ou des informations relatives aux pulsations cardiaques
7. ((♥)) : Icône de pulsations cardiaques
8. ♪ : Tonalité des touches désactivée
9. 🔔 : Mode Alarme
10. **T2** : Second fuseau horaire
11. **Avg** : Affichage des pulsations cardiaques moyennes
12. **kcal** Affichage de la consommation de calories
13. **kg/Lb** : Unités de mesure du poids
14. MAX : Affichage des pulsations cardiaques maximales

AU COMMENCEMENT

DEBALLAGE DE LA MONTRE

Lors du déballage de votre Montre Moniteur de Pulsations Cardiaques, veillez à conserver l'emballage dans un lieu sûr, au cas où vous auriez besoin de transporter ou renvoyer le produit au service après vente.

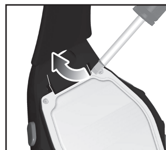
Vous trouverez dans le paquet emballant votre produit:
• La montre
• Le bracelet pour région précordiale
• Le support de fixation
• 2 piles au lithium CR2032

REMARQUE Ne pas jeter ce produit dans les containers municipaux non adaptés Veuillez effectuer le tri de ces ordures pour un traitement adapté si nécessaire.

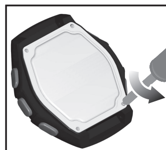
PILES

2 piles au lithium CR2032 - une pour la montre, une autre pour le bracelet précordial, déjà installées. Les piles sont élaborées pour durer un an. Nous vous recommandons de contacter votre revendeur local ou le service clientèle si vous devez les remplacer. ▮ vous indique que la pile est faible.

Pour remplacer la pile de la montre :



1. Retournez la montre de manière à regarder la face arrière.
2. Détachez le bracelet comme indiqué.



3. A l'aide d'un petit tournevis, retirez les quatre vis fixant le couvercle arrière.
4. Retirez le couvercle arrière et mettez le de côté.

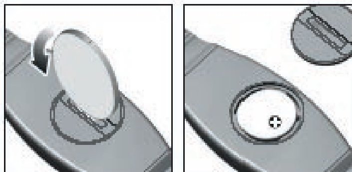


5. A l'aide d'une pointe, retirez la languette de fixation et soulevez le clip.
6. Retirez la pile usagée.
7. Insérez la pile neuve avec le signe + vers le haut.
8. Remettez le clip de la pile en place.



9. Réinitialisez la montre en insérant une pointe de métal dans la fente reset.
10. Remettez le couvercle arrière et refixez les vis.

Pour remplacer la pile du bracelet :



1. Localisez le compartiment des piles au dos du bracelet.
2. A l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le couvercle dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il se détache.
3. Retirez la pile usagée.
4. Insérez la pile neuve avec le signe + vers le haut.
5. Remettez le compartiment des piles en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit correctement fixé.

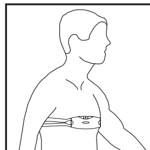
IMPORTANT

- Les piles rechargeables ou non rechargeables doivent être jetées de manière appropriée. Des containers spéciaux sont à votre disposition dans les centres de tris communaux pour y jeter les piles salines ou alcalines.
- Les piles sont extrêmement dangereuses si avalées ! Veuillez par conséquent les tenir éloigner des enfants. En cas d'avalement, contactez immédiatement votre médecin.
- Les piles fournies ne doivent pas être rechargées, réactivées par un autre moyen quelconque, démontées, exposées au feux ou aux courts-circuits.

METTRE LE BRACELET PRECORDIAL ET LE CASQUE

BRACELET POUR REGION PRECORDIALE

Le bracelet pour région précordiale est utilisé pour mesurer vos pulsations cardiaques et en transmettre les données à la montre. Mettre le bracelet précordial:



1. Placez les pastilles conductrices au dessous du bracelet précordial à l'aide de quelques goûtes d'eau ou un gel conducteur pour garantir l'adhésion.
2. Sanglez le bracelet précordial autour de votre poitrine. Pour garantir un signal cardiaque correct, ajustez la sangle jusqu'à ce que le bracelet soit correctement placé sous vos pectoraux.

ASTUCES

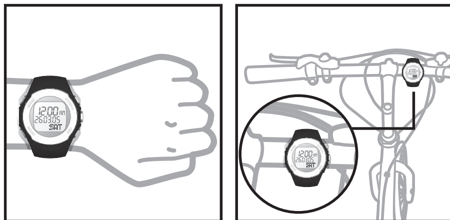
- La position du bracelet précordial affecte son bon fonctionnement. Glissez le bracelet précordial le long de la sangle de manière à ce qu'il se place au dessus du cœur.
- Evitez autant que possible les zones poilues.
- Lors de climats secs ou froids, le bracelet peut prendre plusieurs minutes pour fonctionner correctement. C'est tout à fait normal et son fonctionnement devrait s'améliorer après quelques minutes d'exercice.

REMARQUE Pour garantir la meilleure performance possible de votre ceinture pectorale, maniez-la avec soin en respectant les consignes suivantes :

- N'enveloppez pas la ceinture pectorale dans une serviette humide ni dans d'autres matériaux humides.
- Ne pas ranger la ceinture dans un environnement chaud (environ 50°C) et humide (environ 90%).
- Ne mettez pas la ceinture sous l'eau, ne la lavez pas sous l'eau courante, mais avec un tissu humide.
- Ne posez pas le caoutchouc conducteur directement sur une table ou une surface métallique.
- Séchez la ceinture pectorale immédiatement après l'avoir utilisé.

REMARQUE Si le bracelet ne reçoit aucune pulsation pendant 5 minutes, l'appareil ne mettra automatiquement en Mode Veille.

MONTRE



Vous pouvez mettre la montre à votre poignée ou l'attacher au guidon d'un vélo ou d'une machine à exercice.

SIGNAL DE TRANSMISSION

Le bracelet précordial et la montre nécessitent une distance de transmission d'environ 62,5 centimètres (25 pouces). ♥ Clignote lorsque la montre reçoit un signal émis depuis le bracelet.

Si vous constatez que le signal est faible (le moniteur de pulsations cardiaques de la montre n'indique que « 0 ») ou si votre signal est interrompu par des interférences, veuillez suivre les instructions ci-dessous pour identifier et résoudre le problème.

• Réduisez la distance entre le bracelet précordial et la montre.

• Réajustez la position du bracelet précordial.

• Vérifiez que les pastilles soient assez humides pour garantir un contacte solide.

• Vérifiez les piles. Les piles faibles ou vides peuvent affecter la transmission du signal.

ATTENTION Des interférences peuvent être dues à la présence de perturbations électromagnétiques. Ces interférences peuvent être constatées à proximité de lignes à haute tension, aux feux de circulation, aux caténaires de bus ou tramways électriques, aux télévisions, aux moteurs de voitures, aux cyclomètres, certains équipements sportives motorisés, téléphones cellulaires, ou lorsque que vous traversez des portails électriques de sécurité. Par de telles interférences, les relevés de pulsations cardiaques peuvent être instables ou faux.

REMARQUE Si le bracelet ne reçoit aucune pulsation pendant 5 minutes, l'appareil se mettra automatiquement en Mode Veille.

ALTERNER ENTRE LES MODES PRINCIPAUX

6 modes princpipaux sont disponibles. Chaque affichage de mode vous indique par une bannière dans quel mode vous entrez. La bannière est remplacée après une seconde par l'écran du mode principal. Appuyez sur **MODE** pour alterner entre les modes principaux :

MODE	BANNERE	MODE PRINCIPAL	MODE	BANNIERE	MODE PRINCIPAL
HOR-LOGE	TIME	12:00 AM 10 1.05 SAT	MINUTU-ER	TIMER	108 00:30.00 TIMER
CHRO-NOME-TRE	CHRONO	108 00'00"00 CHRONO	MEMOIRE	MEMORY	10 43 6823 kcal TOTAL
PROFIL UTILISA-TEUR	USER	43 FIT	ALARME	ALARM	12:00 AM ON ALARM

Les modes sont expliqués dans les sections suivantes.

REMARQUE Vous ne pouvez faire fonctionner le Minuteur et le Chronomètre en même temps. Si vous utilisez le Minuteur et que vous ne le réinitialisez pas une fois son utilisation terminée, vous ne pourrez visualiser le mode principal du Chronomètre et vice versa.

MESSAGES DE COMMANDE

Vous apercevrez, dans certains modes et écrans de réglages, un message de commande qui apparaîtra lorsque vous appuyez sur **SET**. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** si vous désirez entrez et suivre le message de commande ou appuyez sur **MODE** pour sortir.

AFFICHAGE	MESSAGES DE COMMANDE	ACTION
MODE PRIN-CIPAL DE L'HORLOGE / ALARME / PRO-FIL UTILISATEUR	HOLd SET	Entre dans les modes Horloge / Alarme / Paramètres utilisateur
MODE PRINCI-PAL MINUTEUR / CHRONOME-TRE	HOLd RESET	Réinitialise le Minuteur / le Chronomètre
MODE REGLAG-ES MINUTEUR / CHRONOME-TRE	HOLd SET	Entre dans le Mode Réglages du Minuteur / Chronomètre
MODE PRIN-CIPAL DE LA MEMOIRE	HOLd CLEAR	Efface l'ensemble des relevés des calories et graisses brûlées ou la mémoire individuelle, MEM 1 par exemple.

MODE HORLOGE

REGLAGE DE L'HORLOGE

L'horloge indiquant l'heure actuelle est l'affichage par défaut de la montre.

Pour régler l'horloge indiquant l'heure actuelle :



1. Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le Mode Horloge.
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
3. Appuyez sur **ST / SP / +** ou **MEM / -** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et passer au suivant.
4. Répétez l'étape 3 pour changer d'autres réglages de ce mode.
5. L'ordre de réglage est le suivant : format 12 / 24 h, heure, minute, seconde, format de la date, année, mois et date.
6. Appuyez sur **MODE** pour sortir du mode réglage.

REMARQUE L'horloge est programmée avec un calendrier automatique de 50 ans, vous n'avez ainsi pas besoin de réinitialiser chaque mois les jours de la semaine et les dates.

MODE D'AFFICHAGE DE L'HORLOGE

Vous pouvez changer le second fuseau horaire et la tonalité des touches dans le Mode d'Affichage de l'Horloge.

SECOND FUSEAU HORAIRE

Pour alterner entre le fuseau horaire 1 et le fuseau horaire 2, appuyez sur **ST/SP/+**. Appuyez et maintenez enfoncée cette touche pour changer en permanence le fuseau horaire T1 ou T2.

Lorsque vous réglez l'heure, les minutes, les secondes, l'année, le mois, la date dans le Mode Réglage de l'Horloge, vous réglerez définitivement l'heure T1 ou T2 sélectionnée.

TONALITE DES TOUCHES

Pour activer ou désactiver la tonalité des touches, appuyez sur **MEM / -**. ♪ apparaît si les touches sont en mode silencieux.

MODE ALARME

REGLAGE DE L'ALARME

Pour régler l'alarme :



1. Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le Mode Alarme.
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
3. Appuyez sur **ST / SP / +** ou **MEM / -** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et passer au suivant.
4. Répétez l'étape 3 pour changer d'autres réglages de ce mode.
5. L'ordre de réglage est heure puis minute.

ACTIVER / DESACTIVER L'ALARME

1. Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Alarme.
2. Appuyez sur **ST/SP/+** pour activer ou désactiver l'alarme. 🔔 apparaîtra si l'alarme est activée.

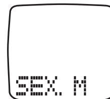
COUPER LE SON DE L'ALARME

Pour mettre l'alarme en silencieux, appuyez sur n'importe quelle touche.

MODE UTILISATEUR

Pour bénéficier de toutes les fonctionnalités de la montre, réglez le profil utilisateur avant le premier exercice. Ce qui générera automatiquement un indice de condition physique. Ces calculs de calories et graisses consommées vous aideront à visualiser vos progrès.

Pour régler le profil utilisateur :



1. Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le Mode Utilisateur
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
3. Appuyez sur **ST / SP / +** ou **MEM / -** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et passer au suivant.
4. Répétez l'étape 3 pour changer d'autres réglages de ce mode.
5. L'ordre de réglage est le suivant : sexe, âge, Pulsations Cardiaques Maximales (PCM), unité de mesure du poids, poids, unité de hauteur, niveau de hauteur et d'activité.
6. Appuyez sur **MODE** pour sortir du mode réglage.

Une fois le profil utilisateur crée, l'indice de condition physique apparaîtra sur la montre. Reportez-vous à la

section « A propos de l'indice de condition physique » pour obtenir de plus amples informations.

Vous pouvez visualiser et modifier votre profil utilisateur à tous moments. Pour visualiser les informations du profil utilisateur, appuyez sur **MEM /-**.

REMARQUE Vous devez régler votre profil utilisateur pour pouvoir utiliser le compteur de calories et de graisses.

REMARQUE Si le sexe ou l'âge ont été réglé, les Pulsations Cardiaques Maximales (PCM) seront mises à jour, comme les limites supérieures et inférieures de la zone cible en mode Minuteur et Chronomètre.

NIVEAU D'ACTIVITE

Le niveau d'activité est basé sur votre propre évaluation du nombre d'exercices que vous effectuez régulièrement.

NIVEAU D'ACTIVITE	DESCRIPTION
0	Faible – Vous ne faîtes habituellement pas de sport ou d'exercices de loisir.
1	Moyen – Vous pratiquez un peu d'activité physique (comme le golf, l'équitation, le tennis de table, la callisthénie, le bowling, les poids, ou la gymnastique) 2 à 3 fois par semaine, une heure par semaine au total.
2	Haut –Vous pratiquez régulièrement et activement une activité intense (comme la course, le jogging, la natation, le cyclisme ou la corde à sauter) ou du sport intense (comme le tennis, basket-ball, ou handball).

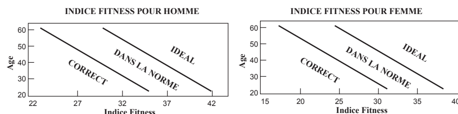
A PROPOS DE L'INDICE DE CONDITION PHYSIQUE

INDICE DE CONDITION PHYSIQUE

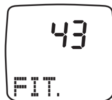
Votre montre génère un indice de condition physique basé sur votre condition physique et aérobique. Cet indice est dépendant et limité par la capacité de votre corps à donner assez d'oxygène à vos muscles pendant l'entraînement. Il est souvent mesuré par l'absorption maximale d'oxygène (VO2 Max) ; définie par le plus d'oxygène pouvant être utilisé à un niveau important. Les poumons, le cœur, le sang, le système circulatoire et les muscles en mouvement sont les

facteurs déterminant la VO2 Max. L'unité de mesure de la VO2 Max est le ml/kg min.

Plus l'indice est élevé, plus vous êtes en forme. Voir les tableaux ci-dessous pour obtenir plus de renseignements sur la signification de l'indice de condition physique.



VISUALISER L'INDICE DE CONDITION PHYSIQUE



Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Utilisateur afin d'afficher l'indice de condition physique.

A PROPOS DU PROGRAMME D'ENTRAINEMENT (MODE MINUTEUR)

Le Programme d'entraînement vous permet d'achever efficacement les cycles d'exercices. Il vous assistera de l'échauffement à la fin de votre programme d'exercice. Outre le contrôle de vos pulsations cardiaques et le fait de vous alerter à chaque fois que vous vous éloignez des seuils inférieurs et supérieurs de pulsations cardiaques, le Programme vous permet de vérifier les calories consommées et le pourcentage de graisse brûlée.

Des activités différentes exercent votre corps de plusieurs manières et vous aident à atteindre les objectifs de bien être que vous vous êtes fixé. Pour vous y habituer, le programme d'entraînement peut être réglé de façon à s'adapter à différentes activités. Si vous courez, par exemple, les paramètres sont susceptibles de différer de ceux utilisés lors d'une activité d'entraînement musculaire.

Le temps nécessaire à l'échauffement et à l'exercice variera également. C'est la raison pour laquelle vous pouvez changer le compte à rebours de l'exercice et de l'échauffement pour qu'il s'adapte à vos besoins.

REMARQUE Une fois le profil d'utilisateur ajusté, les seuils inférieurs et supérieurs de pulsations seront automatiquement réglés. Vous pouvez cependant modifier ces seuils inférieurs et supérieurs si le réglage automatique ne vous convient pas. Si vous changez le niveau d'intensité de l'entraînement, vos pulsations cardiaques inférieures, supérieures et maximales seront automatiquement mises à jour.

NIVEAUX D'INTENSITE D'ENTRAINEMANT

3 niveaux d'intensité sont disponibles pour les entraînements :

INTENSITE D'ENTRAINEMENT		PCM*%	DESCRIPTION
0	Maintien de la Forme	60-70%	Niveau d'intensité d'entraînement le plus faible. Idéal pour les débutants et ceux qui désirent renforcer leurs systèmes cardiovasculaires.
1	Aérobic	70%-80%	Augmente la force et l'endurance. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, brûle les cal-ories et peut s'effectuer sur une longue période.
2	Anaérobie	80-90%	Exercice générant la vitesse et l'énergie. Exercice travaillant sur la capacité d'entrée d'oxygène, dessine les muscles et peut s'effectuer sur une longue période.

Pulsations Cardiaques Maximales (PCM)*

CALCUL DU SEUIL MAXIMUM / INFERIEUR / SUPERIEUR / DES PULSATIONS CARDIAQUES

Avant de commencer tout programme d'exercice, et pour bénéficier du maximum d'avantage de votre entraînement physique, il est important de savoir :

• Vos pulsations cardiaques maximales (PCM)
• Votre seuil inférieur de pulsations cardiaques
• Votre seuil supérieur de pulsations cardiaques

Pour calculer manuellement vos propres seuils de pulsations, veuillez suivre les instructions suivantes :

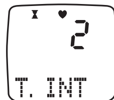
PCM	SEUIL INFERIEUR	SEUIL SUPERIEUR
PCM Homme 220 - äge PCM Femme 230 - äge	PCM x % d'intensité inférieure d'entraînement Par exemple, L'intensité d'entraînement est de 0. Seuil inférieur = PCMx 60%	PCM x % d'intensité supérieure d'entraînement Par exemple, L'intensité d'entraînement est de 0. Seuil supérieur = PCM x 70%

UTILISATION DU PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Le PROGRAMME D'ENTRAINEMENT contrôle vos performances une fois que vous avez entré votre profil utilisateur.

REMARQUE Vous ne pouvez utiliser le Programme d'Entraînement si le chronomètre est activé.

Pour entrer dans le Programme d'Entraînement :



1. Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le Mode Minuteur.
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
3. Appuyez sur **ST / SP / +** ou **MEM / -** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et passer au suivant.
4. Répétez l'étape 3 pour changer d'autres réglages de ce mode.
5. L'ordre de réglage est le suivant: intensité d'entraînement, seuil inférieur et supérieur de pulsations cardiaques, alerte ON/OFF, valeur de calorie cible, alerte de calories cibles ON/OFF, heure minuteur, minute minuteur, seconde minuteur et temps d'échauffement (0-10 min).
6. Appuyez sur **MODE** pour sortir du mode réglage.

TÂCHE	INSTRUCTION
Lancer / Arrêter le minuteur	Appuyez sur **ST / SP / +**.
Arrêter / Réinitialiser le minuteur	Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** Une fois le compte à rebours arrêté, vous ne pouvez relancer le minuteur à moins de le réinitialiser. Une fois le minuteur réinitialisé, il reviendra automatiquement aux réglages de l'échauffement.
Passer l'échauffement	Appuyez sur **MEM / -**.

Vous entendrez 2 bips une fois le compte à rebours terminé.

REMARQUE ⌛ apparaîtra une fois entrée dans l'écran du minuteur, ou si le minuteur est activé parallèlement à d'autres fonctions.

REMARQUE La consommation de graisses et de calories ne sera pas comptée pendant l'entraînement. Une fois le nombre de calorie cible atteint, vous entendrez une alerte et le montant de calorie cible s'affichera pendant 5 secondes.

REMARQUE (( )) clignotera si vous dépassez le seuil inférieur ou supérieur de pulsations cardiaques.

VISUALISATION DES DONNEES PENDANT LE PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

Pendant l'entraînement, appuyez sur **MEM / -** pour alterner entre les affichages suivants :

PC* MINUTEUR % de PCM	PC MINUTEUR RC MAX	PC CALORIES % de PCM	PC GRAISES BRU-LEES % de RCM
89 00:29.58 63% MAX	92 00:29.55 96 MAX	92 123 kcal 65% MAX	92 87 g 65% MAX

* RC = Ritmo cardíaco

NOTA No puede utilizar el cronómetro si el programa de entrenamiento inteligente funciona.

VISUALISATION DES RELEVES DU PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

* PC = Pulsations Cardiaques

REMARQUE Vous ne pouvez utiliser le chronomètre si le programme d'entraînement est activé.

PC MOY-ENNES TEMPS D'ENTRAIN-EMENT PC MAX	CALORIES GRAISSES BRULEES % de PCM	PC MOYENNES EN TEMPS DE ZONE (Temps écoulé sans excéder le seuil inférieur ou supérieur de PC)	PC MOYENNES TEMPS DE ZONE INFERIEUR (Temps écoulé en excédant votre seuil inférieur de pulsations cardiaques)	PC MOYENNES TEMPS DE ZONE SUPERIEUR (Temps écoulé en excédant votre seuil supérieur de pulsations cardiaques)
90 Avg 00:30.00 98 MAX	87 g 123 kcal 64% MAX	90 Avg 00:00.19 INZONE	90 Avg 00:00.12 BELOW	90 Avg 00:00.00 ABOVE

ENREGISTREMENT DES RELEVES

Lorsque vous réinitialisez le Programme d'entraînement, la montre enregistrera automatiquement l'heure et la date de la séance, vos pulsations cardiaques moyennes, le temps de l'exercice, les pulsations cardiaques maximales, la consommation de calories et de graisses.

Si la mémoire est pleine, "FULL MEMORY" (MEMOIRE PLEINE) s'affichera. Appuyez sur **ST / SP / +** ou **MEM / -** pour alterner entre les options OUI ou NON relatives à la fonction de suppression des données. Appuyez sur **SET** pour confirmer ou **MODE** pour quitter.

Le mémoire fonctionne sur une base croissante. Par exemple, si la plus ancienne mémoire (N°1) est effacée, la dernière deviendra le relevé n°20.

SONNERIE D'ALERTE DE PULSATIONS CARDIAQUES

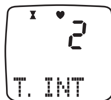
Si la sonnerie d'alerte de pulsation cardiaques est activée, une sonnerie (activée toutes les 6 secondes), une lecture clignotante des pulsations et une flèche vers le haut ou le bas s'afficheront pour vous indiquer quel seuil de pulsations vous avez dépassé.

MODE CHRONOMETRE (CHRONO)

La fonction chronomètre est particulièrement bénéfique si vous n'êtes pas certain de la durée de l'activité, ou si vous désirez mesurer le temps pour achever une tâche et votre performance au-delà de ce temps.

Pour bénéficier de tous les avantages de la fonction chronomètre, veuillez achever votre profil utilisateur. Si vous n'avez pas achevé votre profil, il vous sera impossible d'utiliser la fonction de consommation de graisses et de calories.

Pour régler le chronomètre :



1. Appuyez sur **MODE** pour entrer dans le Mode Minuteur.
2. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** jusqu'à ce que le premier réglage clignote.
3. Appuyez sur **ST / SP / +** ou **MEM / -** pour changer les réglages. Maintenez la touche enfoncée pour passer plus rapidement aux options. Appuyez sur **SET** pour confirmer le réglage et passer au suivant.
4. Répétez l'étape 3 pour changer d'autres réglages de ce mode.
5. L'ordre de réglage est le suivant : intensité d'entraînement, seuil inférieur et supérieur de pulsations cardiaques, alerte ON/OFF, valeur de calorie cible, alerte de calories cibles ON/OFF et temps d'échauffement (0-10 min).
6. Appuyez sur **MODE** pour sortir du mode réglage.

Appuyez sur **MODE** pour naviguer dans le Mode Chronomètre Vous pouvez maintenant exécuter les fonctions suivantes :

TÂCHE	INSTRUCTION
Lancer le chronomètre	Appuyez sur **ST / SP / +**
Mettre en pause ou relancer le chronomètre	Appuyez sur **ST / SP / +**
Arrêter / effacer les données du chronomètre	Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET** Une fois le chronomètre réinitialisé, il reviendra automatiquement aux réglages de l'échauffement.
Passer l'échauffement	Appuyez sur **MEM / -**

REMARQUE La consommation de graisses et de calories ne sera pas comptée pendant l'entraînement. 2 bips vous indiqueront la fin de la séance d'échauffement.

REMARQUE Le format du chronomètre sera min : sec : 1/100 de sec. Après 59 minutes, le il sera H : min : sec.

REMARQUE Vous ne pouvez utiliser le Programme d'Entraînement si le chronomètre est activé.

REMARQUE ⏱ apparaîtra une fois entrée dans l'écran du chronomètre, ou s'il est activé parallèlement à d'autres fonctions.

REMARQUE (( )) clignotera si vous dépassez le seuil inférieur ou supérieur de pulsations cardiaques.

VISUALISATION DES DONNEES QUAND LE CHRONOMETRE EST ACTIVE

Pendant l'entraînement, appuyez sur **MEM / -** pour alterner entre les affichages suivants :

PC MINUTEUR % de PCM	**PC MINUTEUR PC MAX**	**PC CALORIES % de PCM**	**PC GRAISSES BRULEES % de PCM**
92 / 00'21"13 / 65% MAX	92 / 00'22"93 / 98 MAX	92 / 123 kcal / 65% MAX	92 / 87 / 65% MAX

VISUALISATION DES RELEVES DU CHRONOMETRE

Une fois le chronomètre sur pause ou achevé, appuyez sur **MEM / -** pour visualiser les relevés suivants :

PC MOYENNES TEMPS D'ENTRAINEMENT PC MAX	**CALORIES GRAISSES BRULEES % de PCM**	**PC MOYENNES EN TEMPS DE ZONE** (Temps écoulé sans excéder le seuil inférieur ou supérieur de PC)	**PC MOYENNES TEMPS DE ZONE INFERIEUR** (Temps écoulé en excédant votre seuil inférieur de pulsations cardiaques)	**PC MOYENNES TEMPS DE ZONE SUPERIEUR** (Temps écoulé en excédant votre seuil supérieur de pulsations cardiaques)
92 Avg / 23'08"29 / 98 MAX	123 / 298 kcal / 69% MAX	92 Avg 88 / 20'08"03 / INZONE	92 Avg / 02'10"89 / BELOW	92 Avg / 00'49"37 / ABOVE

ENREGISTREMENT DES RELEVES

Lorsque vous réinitialisez le chronomètre, la montre enregistrera automatiquement l'heure et la date de la séance, vos pulsations cardiaques moyennes, le temps de l'exercice, les pulsations cardiaques maximales, la consommation de calories et de graisses.

Si la mémoire est pleine, "FULL MEMORY" (MEMOIRE PLEINE) s'affichera. Appuyez sur **ST / SP / +** ou **MEM / -** pour alterner entre les options OUI ou NON relatives à la fonction de suppression des données. Appuyez sur **SET** pour confirmer ou **MODE** pour quitter.

Le mémoire fonctionne sur une base croissante. Par exemple, si la plus ancienne mémoire (N°1) est effacée, la dernière deviendra le relevé n°20.

MODE MEMOIRE DU MINUTEUR / CHRONOMETRE

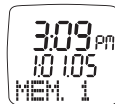
La montre enregistre automatiquement les séances d'entraînements relatives au minuteur et au chronomètre, elle peut enregistrer 20 séances au maximum.

Pour visualiser les relevés de la mémoire :



- Appuyez sur **MODE** pour passer au Mode Mémoire et voir l'ensemble de la consommation de graisses et de calories.
- Appuyez sur **SET** pour effacer l'ensemble de la consommation de graisse et de calorie.

REMARQUE La consommation totale de calories et de graisses est indiquée en tant que valeur accumulée du moment où la montre a été mise sous tension.







- Appuyez sur **ST / SP / +** pour visualiser le prochain relevé de la mémoire (par exemple MEM1, MEM2, etc…)
- Appuyez sur **MEM / -** pour alterner entre les divers affichages de la mémoire.

Pour effacer les relevés de la mémoire :

1. Appuyez et maintenez enfoncée la touche **SET.**
2. Appuyez sur **ST / SP / +** pour alterner entre l'effacement d'une seule mémoire ou de toutes.
3. Appuyez sur **SET** pour confirmer.
4. Appuyez sur **MODE** pour sortir.

BACKLIGHT (RETRO ECLAIRAGE)

Pour activer le rétro éclairage pendant 3 secondes, appuyez sur .

REMARQUE Le rétro éclairage ne fonctionne pas si l'icône de faiblesse de la pile est affiché, il s'activera normalement une fois celle-ci remplacée.

INFORMATIONS SUR L'ENTRAINEMENT

DE QUELLE MANIERE LE MONITEUR DE PULSATIONS CARDIAQUES PEUT-IL VOUS ETRE UTILE ?

Un moniteur de pulsations cardiaques est l'outil le plus important en médecine cardiovasculaire et l'assistant idéal de vos entraînements. Il vous permet de voir et de contrôler les résultats. Il vous aide à évaluer votre

dernière performance, maximiser vos essais et adapte le programme de vos futurs exercices pour que vous puissiez atteindre vos objectifs de manière sûre et efficace.

Lors de vos exercices, le bracelet précordial enregistre vos pulsations cardiaques et les envoie à la montre. Vous êtes maintenant à même de visualiser votre rythme cardiaque et pouvez contrôler votre performance grâce à ces lectures. Plus vous êtes en forme, moins votre coeur aura besoin de travailler et la vitesse de vos pulsations cardiaques diminuera. La raison est la suivante :

- Votre coeur pompe du sang de vos poumons pour s'alimenter en oxygène. Le sang alimenté en oxygène est dirigé vers vos muscles. L'oxygène est utilisé comme de l'essence, le sang quitte vos muscles et retourne vers vos poumons pour recommencer le processus. Plus vous êtes en forme, plus votre coeur est à même de pomper du sang à chaque pulsation. Le cœur n'a donc pas besoin de battre rapidement pour obtenir l'oxygène nécessaire à vos muscles.

ASTUCES POUR VOS ENTRAINEMENTS

Veuillez suivre les points suivants pour bénéficier du maximum des avantages du programme d'entraînement et pour garantir une pratique sécurisée.

- Commencez par définir un objectif comme la perte de poids, le maintien ou l'amélioration de la forme ou l'entraînement en vue d'un évènement sportif.
- Choisissez une activité qui vous plaise, et variez ces activités pour exercer différents groupes de muscles.
- Commencez doucement puis augmentez la cadence à fur et à mesure que vous gardez la forme. Faîtes régulièrement vos exercices. Nous vous recommandons 20 à 30 minutes, trois fois par semaine, pour maintenir un système cardiovasculaire en bonne santé.
- Autorisez-vous toujours cinq minutes avant et après l'exercice pour l'échauffement et la récupération.
- Relevez votre pou après l'entraînement. Puis répétez le processus après trois minutes. Si vous ne revenez pas à un rythme normal de repos, vous vous êtes peut-être entraîné trop fort.
- Demandez toujours l'avis de votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement difficile.

CARACTERISTIQUES

TYPE	DESCRIPITION
HORLOGE	
Format de l'heure	12 / 24 H ; double fuseau horaire
Format de la date	JJ/MM ou MM/JJ
Format de l'année	2005-2054 (calendrier automatique)
Alarme	Alarme quotidienne
CHRONOMETRE	
Chronomètre	99 : 59 : 59 (HH : MM : SS)
Résolution	1/100 de seconde
PROGRAMME D'ENTRAINEMENT	
Minuteur d'échauffement	Sélection par l'utilisateur 10 min maxi.
Minuteur d'Exercice	99 : 59 : 59 (HH : MM : SS)
REPERAGE DE PERFORMANCE	
Sonnerie d'Alarme de pulsations cardiaques	Sonore / Visuelle
Gamme de relevé de pulsations cardiaques	30-240 ppm (pulsations par minute)
Gamme inférieure de pulsations cardiaques	30-220 ppm (pulsations par minute)
Gamme supérieure de pulsations cardiaques	80-240 ppm (pulsations par minute)
Calcul de calories	0-9,999 kcal pour chaque relevé de mémoire
Calcul de calories totales	0-9,999 kcal
Calcul de graisses brûlées	0-9999 g pour chaque relevé de mémoire
Calcul de l'ensemble de graisses brûlées	0-999,999 g
TRANSMISSION	
Etendue	62,5 cm (25 pouces) – possibilité de diminution en cas de pile faible
RESISTANCE A L'EAU	
Montre	30 m (100 pieds approx.) (pas les touches de commande)
Bracelet pour région précordiale	Résistant aux projections.
ALIMENTATION	
Montre	1 x pile au lithium CR2032 3V
Bracelet pour région précordiale	1 x pile au lithium CR2032 3V
ENVIRONNEMENT DE FONCTIONNEMENT	
Température de fonctionnement	5°C à 40°C (41°F à 104°F)
Température de rangement	-20°C à 70°C (-4°F° à 158°F)

MISES EN GARDE

Pour vous assurer d'utiliser correctement et en toute sécurité ce produit, veuillez lire les mises en garde et l'ensemble de ce manuel avant toute utilisation. Les mises en garde ci-dessous détaillent les consignes de sécurité importantes et doivent être continuellement appliquées.

- Ce produit est un instrument de précision. Ne jamais le démonter. Veuillez contacter votre revendeur ou le service après-vente si le produit nécessite une réparation.
- Ne jamais toucher les circuits électriques, et ce pour éviter toute électrocution.
- Soyez prudent lors de la manipulation des piles.
- Retirez les piles si vous rangez l'appareil pour un temps indéterminé.
- Ne pas utiliser le bracelet pour région précordiale en avions ou dans les hôpitaux. L'utilisation de produits à radio fréquence peut causer un dysfonctionnement des dispositifs de contrôle des autres équipements.
- Ne jamais tordre ou forcer la partie émettrice du bracelet précordial.
- Vérifiez toutes les fonctions importances si l'appareil n'a pas été utilisé depuis un moment. Testez et nettoyez régulièrement l'appareil.
- Ne pas jeter ce produit dans les containers municipaux non adaptés Veuillez effectuer le tri de ces ordures pour un traitement adapté si nécessaire.
- Nettoyez la montre et le bracelet précordial après chaque séance d'entraînement. Ne jamais ranger produit s'il est toujours humide.
- Utilisez un tissu doux pour le nettoyer. Ne jamais faire usage d'agents abrasifs ou corrosifs, puisqu'ils peuvent détériorer les pièces plastiques et corroder les circuits électriques.
- Evitez d'appuyer sur les touches avec les doigts humides, sous l'eau, ou sous de fortes pluies, favorisant ainsi l'entrée d'eau dans les circuits électriques.
- Ne pas soumettre le produit à une force excessive, au choc, à la poussière, aux changements de températures ou à l'humidité. Ne pas exposer longtemps ce produit au soleil. De telles actions peuvent causer des dysfonctionnements, réduire la durée des circuits électriques, endommager les piles ou détériorer les pièces.
- Ne pas trafiquer les composants internes. Cela pourrait annuler votre garantie et endommager l'appareil. L'appareil principal est composé de parties non accessibles aux utilisateurs.
- Ne pas érafler l'écran LCD avec des objets durs, il pourra être endommagé.
- Retirez les piles à chaque fois que vous rangez le produit pour une période indéterminée.
- Lors du changement de piles, veuillez utiliser des piles neuves comme indiqué dans ce manuel. Ne jamais mélanger des piles neuves et usagées, ou de types différents.

ACTIVTES AQUATIQUES OU EXTERIEURES

La Montre est résistante à l’eau, jusqu’à 30 mètres maximum. Le bracelet précordial est résistant aux projections mais ne doit pas être utilisé lors d’activités aquatiques.

Si vous utilisez la montre pour des activités aquatiques ou sportives en extérieure, veuillez observer les consignes suivantes :

- Ne jamais appuyez sur les touches avec les doigts humides ou sous l’eau. Tous les paramètres doivent être réglés avant toute immersion.
- Nettoyez la montre avec un savon doux et rincez la après toute utilisation.
- Ne jamais utiliser d’eau chaude.

ASTUCES POUR CONSERVER VOTRE MONTRE EN ETAT DE MARCHE

Faîtes en sorte de protéger l’étanchéité de votre montre. Evitez tous produits chimiques (essence, chlore, parfums, alcools, sprays pour cheveux, etc…) Rincez après utilisation. Réduisez toute exposition à la chaleur. Faîtes réviser une fois par an votre montre par un service d’entretien autorisé.

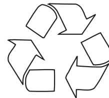
À PROPOS D’OREGON SCIENTIFIC

Pour plus d‘informations sur les produits Oregon Scientific France, rendez-vous sur notre site www.oregonscientific.fr.
Besoin de plus d’informations ? Contactez notre service client expert à info@oregonscientific.fr.

EUROPE - DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, Oregon Scientific déclare que l’appareil Montre Minuteur Pulsations Cardiaques à Fonction de Calorie Cible SmartHeart (Modèle: SE120) est conforme à la directive européenne 2004/108/EC. Une copie signée et datée de la déclaration de conformité est disponible sur demande auprès de notre Service Client.






Orologio cardiofrequenzimetro SMARTHEART con livello delle calorie Modello: SE120

MANUALE PER L'UTENTE

INDICE

INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto l'Orologio cardiofrequenzimetro SmartHeart Oregon Scientific™ (SE120) con funzione di calcolo del livello di calorie bruciate durante l'esercizio fisico. Questo strumento dispone delle seguenti caratteristiche:

- Monitoraggio della frequenza cardiaca con trasmissione senza fili tra l'orologio e la fascia toracica.
- Sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca se si supera o si scende al di sotto della soglia limite di frequenza cardiaca.
- Avviso acustico/visivo per il superamento delle soglie di frequenza cardiaca durante l'allenamento.
- Il programma di allenamento Smart Training Program consente di completare le sessioni di allenamento in maniera efficace.
- Visualizzazione del consumo di calorie e di grassi durante e dopo l'allenamento.
- Memorizzazione di frequenza cardiaca media e massima, grassi e calorie bruciati.
- Profilo di allenamento, per il calcolo del limite della propria frequenza cardiaca per l'allenamento.
- Profilo utente, per il calcolo del proprio indice di allenamento.
- 20 memorie di allenamento.
- Funzione di livello delle calorie.
- Cronometro.
- Orologio e sveglia giornaliera.
- Doppio fuso orario.
- Supporto per bicicletta e fascia toracica in dotazione.
- Orologio – resistente all'acqua fino a 30 metri.
- Fascia toracica resistente agli spruzzi.

IMPORTANTE L'utilizzo dell'orologio SE120 è inteso soltanto per scopi sportivi e non sostituisce in alcun modo la consulenza da parte del medico.

Questo manuale contiene importanti informazioni su sicurezza e manutenzione e pratiche istruzioni dettagliate, dati tecnici e avvertenze utili per l'utilizzo del prodotto. Leggere il manuale con attenzione, e conservarlo in un posto sicuro in caso di necessità futura.

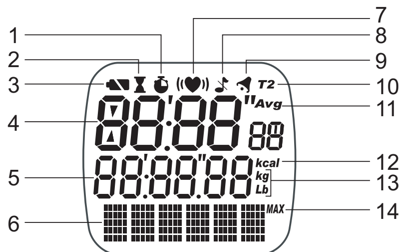
CARATTERISTICHE PRINCIPALI

OROLOGIO



1. **MEM / -**: Per visualizzare i dati memorizzati relativi all'allenamento; per diminuire un valore in modalità impostazioni; per attivare/disattivare il tono dei tasti
2. Display LCD
3. **MODE**: Per scegliere un'altra modalità di visualizzazione
4. **ST / SP / +**: Per avviare / interrompere il timer; per aumentare un valore in modalità impostazioni; per cambiare il fuso orario
5. 💡 : Per attivare la retroilluminazione per 3 secondi
6. **SET**: Per accedere alla modalità impostazioni; per visualizzare diverse informazioni durante l'allenamento

DISPLAY LCD



1. ⏱ : Modalità cronometro
2. ⧗ : Modalità timer
3. ▬ : Livello batteria
4. Display grande: Vengono visualizzati ora attuale / ora della sveglia / fuso orario / voci del menù / frequenza cardiaca
5. Display piccolo: Vengono visualizzati data / modalità / cronometro / voci del sottomenù
6. ▮▮▮▮▮ : Visualizza testo o informazioni relative alla frequenza cardiaca
7. ((♥)) : Icona frequenza cardiaca
8. ♪ : Tono dei tasti disattivato
9. 🔔 : Modalità sveglia
10. **T2** : Secondo fuso orario
11. **Avg** : Viene visualizzata la frequenza cardiaca media
12. **kcal** : Viene visualizzato il consumo delle calorie
13. **kg/Lb** : Unità di misura peso corporeo
14. MAX : Viene visualizzata la frequenza cardiaca massima

OPERAZIONI PRELIMINARI

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

Quando si disimballa l'orologio cardiofrequenzimetro, conservare tutto il materiale di imballaggio in un luogo sicuro.

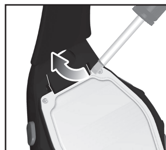
Contenuto della confezione:
• Orologio
• Fascia toracica
• Supporto per bicicletta
• 2 batterie al litio di tipo CR2032

NOTA Non smaltire questo prodotto come rifiuto non differenziato. È necessario smaltire questo rifiuto mediante raccolta differenziata perchè venga trattato in modo particolare.

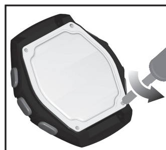
ALIMENTAZIONE

Sono necessarie 2 batterie al litio di tipo CR2032, una per l'orologio e l'altra per la fascia toracica. Entrambe sono già installate. Le batterie hanno generalmente una durata di un anno. Il simbolo ▬ indica che la batteria è in esaurimento.

Per sostituire le batterie:



1. Rovesciare l'orologio in modo da vederne il retro.
2. Rimuovere il cinturino, come mostrato nella figura.



3. Con un piccolo cacciavite, rimuovere le quattro viti che tengono la copertura in posizione.
4. Rimuovere la copertura.
5. Con un sottile strumento smussato, agganciare e sollevare il clip.

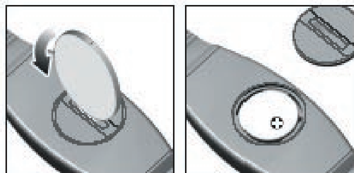


6. Rimuovere la batteria vecchia.
7. Inserire la batteria nuova nell'apposito scomparto con la polarità + rivolta verso l'alto.
8. Riposizionare il clip della batteria.



9. Riavviare l'orologio inserendo un sottile strumento metallico nel foro reset.
10. Riposizionare la copertura e le viti.

Per sostituire la batteria della fascia toracica:



1. Individuare lo scomparto batterie sul retro della fascia toracica.
2. Con una moneta, ruotare la copertura dello scomparto in senso antiorario fino a farla uscire dalla sede.
3. Rimuovere la batteria vecchia.
4. Inserire la batteria con la polarità + rivolta verso l'alto.
5. Riposizionare la copertura dello scomparto della batteria ruotandola in senso orario fino a farla ritornare in posizione.

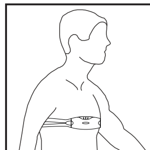
IMPORTANTE

- Sia le batterie ricaricabili sia quelle non ricaricabili devono essere smaltite in modo corretto. Per questo, esistono delle stazioni di raccolta dove sono presenti particolari raccoglitori atti allo smaltimento delle batterie ricaricabili e non.
- Se ingerite, le batterie sono estremamente pericolose! Per questo motivo, tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini. Nel caso una batteria venga ingerita, rivolgersi immediatamente a un medico.
- Le batterie in dotazione non devono essere ricaricate, riattivate con altri mezzi, smontate o incendiate, né mandate in corto circuito.

INDOSSARE LA FASCIA TORACICA E L'OROLOGIO

FASCIA TORACICA

La fascia toracica viene usata per misurare il battito cardiaco e trasmettere i dati all'orologio. Per indossarla:



1. Inumidirne i cuscinetti conduttivi sulla parte interna con poche gocce d'acqua o con del gel conduttivo per garantirne l'aderenza.
2. Fissare la fascia contro il torace. Per garantire un segnale accurato della frequenza cardiaca, regolare la fascia fino a quando la stessa non si sistema saldamente sotto i pettorali.

CONSIGLI

- La posizione della fascia ne determina la prestazione. Muovere la stessa lungo la fibbia in modo che si trovi sopra il cuore.
- Evitare le aree con tanti peli.
- In climi freddi e asciutti, la fascia toracica può impiegare diversi minuti per funzionare correttamente. Questo è normale e dovrebbe migliorare dopo alcuni minuti di allenamento.

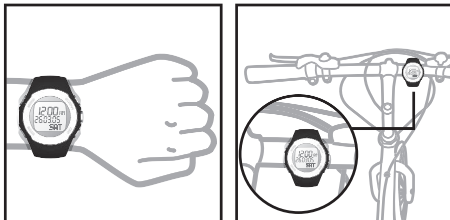
NOTA Per mantenere le massime prestazioni della fascia toracica, maneggiarla con cura come descritto di seguito:

- Non avvolgere la fascia toracica in un asciugamano umido o in altri materiali umidi.

- Non conservare la fascia toracica in un ambiente caldo (50°C circa) e umido (90% circa).
- Non mettere né lavare la fascia toracica sotto acqua corrente; pulirla con un panno umido.
- Non posizionare la gomma conduttiva con la faccia superiore rivolta verso il basso o su una superficie metallica.
- Asciugare con cura la fascia toracica immediatamente dopo l'uso.

NOTA Se l'orologio non riceve il segnale dalla fascia toracica per 5 minuti, il ricevitore della frequenza cardiaca si spegnerà.

OROLOGIO



È possibile indossare l'orologio al polso o fissarlo ad una bicicletta o a un altro attrezzo.

SEGNALE DI TRASMISSIONE

La fascia toracica e l'orologio hanno un raggio massimo di trasmissione di circa 62,5 centimetri (25 pollici). ♥ lampeggia quando l'orologio sta ricevendo un segnale dalla fascia toracica.

Nel caso in cui il segnale ricevuto sia debole (ad es. il cardiofrequenzimetro indica solo "0"), oppure sia disturbato da interferenze ambientali, seguire le istruzioni riportate di seguito per identificare e risolvere il problema:

- Ridurre la distanza tra fascia toracica e orologio.
- Regolare la posizione della fascia toracica.
- Verificare che i cuscinetti conduttivi siano abbastanza inumiditi da assicurare l'aderenza.
- Verificare le batterie. Se la carica è in esaurimento o esaurita, il raggio d'azione potrebbe essere inferiore.

AVVERTENZA L'interferenza di segnale dell'ambiente circostante potrebbe essere dovuta a disturbi elettromagnetici. Questi possono prodursi nei pressi di linee di corrente ad alto voltaggio, semafori, linee sopraelevate dei trasporti elettrici, autobus o tram elettrici, televisioni, computer per bici, alcune attrezzature ginniche azionate da motori, telefoni cellulari o nei pressi di cancelli elettrici di sicurezza. In caso di interferenze, la rilevazione della frequenza cardiaca può diventare instabile e imprecisa.

NOTA Se l'orologio rimane inattivo senza ricevere il segnale della frequenza cardiaca per 5 minuti, il ricevitore della stessa si spegnerà.

MODALITÀ PRINCIPALI

Le modalità principali sono sei. Ciascuna visualizza una schermata di apertura che comunica a quale modalità si sta accedendo. Dopo un secondo, la schermata di apertura viene automaticamente sostituita da quella della modalità principale. Premere **MODE** per alternare le modalità principali:

MO-DALITA	APERTURA	MODALITA PRINCIPALE	MO-DALITA	APERTURA	MODALITA' PRINCIPALE
OROLO-GIO	TIME	12:00 AM 10 1.05 SAT	TIMER	TIMER	108 00:30:00 TIMER
CRONO-METRO	CHRONO	108 00'00"00 CHRONO	MEMORIA	MEMORY	10 43 6823 kcal TOTAL
PROFILO UTENTE	USER	43 FIT	SVEGLIA	ALARM	12:00 AM ON ALARM

Una descrizione delle modalità si trova nelle sezioni seguenti.

NOTA Non è possibile far funzionare il timer e il cronometro allo stesso tempo. Se non si è azzerato il timer dopo l'utilizzo, non sarà possibile visualizzare la schermata del cronometro in modalità principale e viceversa.

SCHERMATE DI RICHIESTA

In alcune visualizzazioni in Modalità principale e impostazioni, premendo **SET** appare una schermata di richiesta. Tenere premuto **SET** se si desidera accedervi ed eseguire l'azione richiesta, oppure premere **MODE** per uscire dalla schermata.

SCHERMATA VISUALIZZATA	SCHERMATA DI RICHIESTA	AZIONE RICHIESTA
MODALITÀ PRINCIPALE OROLOGIO / SVEGLIA / PRO-FILO UTENTE	HOLd SET	Per accedere alla Modalità impostazioni orologio / sveglia / utente
MODALITÀ PRINCIPALE TIMER / CRONOMETRO	HOLd RESET	Per azzerare timer / crono-metro
MODALITÀ IMPOSTAZI-ONI TIMER / CRONOMETRO	HOLd SET	Per accedere alla Modalità im-postazioni timer / cronometro
MODALITÀ PRINCIPALE MEMORIA	HOLd CLEAR	Per eliminare il totale delle calo-rie e dei grassi bruciati o la me-moria individuale, MEM. 1

MODALITÀ OROLOGIO

IMPOSTAZIONE DELL'OROLOGIO

Per impostazione predefinita, l'orologio visualizza l'ora corrente.

Per impostare l'ora corrente:



1. Premere **MODE** per passare alla visualizzazione della Modalità orologio.
2. Tenere premuto **SET** finché la prima impostazione non lampeggia.
3. Premere **ST / SP / +** o **MEM / -** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni. Premere **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
4. Ripetere il punto 3 per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.
5. L'ordine delle impostazioni è formato orologio 12 / 24 ore, ora, minuto, secondo, formato data, anno, mese e data.
6. Premere **MODE** in qualsiasi momento per uscire dalla modalità impostazioni.

NOTA L'orologio è programmato con un calendario automatico per 50 anni, il che significa che non è necessario impostare i giorni della settimana e le date di ogni mese.

MODALITÀ VISUALIZZAZIONE OROLOGIO

Mentre ci si trova in Modalità visualizzazione orologio, è possibile modificare il secondo fuso orario e i toni dei tasti.

SECONDO FUSO ORARIO

Per alternare il fuso orario 1 e 2, premere **ST / SP / +**. Tenere premuto per spostare il fuso orario su T1 o T2 in modo permanente.

Quando si impostano ora, minuto, secondo, anno, mese e data in Modalità impostazione orologio, si imposta anche l'ora T1 o T2 selezionata in modo permanente.

TONO DEI TASTI

Per attivare / disattivare il tono dei tasti, premere **MEM / -**. Il simbolo ♪ appare quando il tono dei tasti è disattivato.

MODALITÀ SVEGLIA

IMPOSTAZIONE DELLA SVEGLIA

Per impostare la sveglia:



1. Premere **MODE** per passare alla visualizzazione della Modalità sveglia.
2. Tenere premuto **SET** finché il valore da impostare non lampeggia.
3. Premere **ST / SP / +** o **MEM / -** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni. Premere **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
4. Ripetere il punto 3 per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.
5. L'ordine delle impostazioni è ora e minuto.

ATTIVAZIONE / DISATTIVAZIONE DELLA SVEGLIA

1. Premere **MODE** per passare alla Modalità sveglia.
2. Premere **ST / SP / +** per attivare o disattivare la sveglia. Il simbolo 🔔 appare quando la sveglia è attivata.

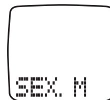
SPEGNIMENTO DELLA SVEGLIA

Per silenziare la sveglia, premere un tasto qualsiasi.

MODALITÀ UTENTE

Per utilizzare al meglio l'orologio, impostare il proprio profilo utente prima di cominciare l'allenamento. In questo modo si crea automaticamente un indice di allenamento. Questo calcolo e la percentuale di calorie consumate e di grassi bruciati permetteranno all'utente di tenere sotto controllo i propri progressi nel corso del tempo.

Per impostare il profilo utente:



1. Premere **MODE** per passare alla Modalità utente.
2. Tenere premuto **SET** finché il valore da impostare non lampeggia.
3. Premere **ST / SP / +** o **MEM / -** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni. Premere **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
4. Ripetere il punto 3 per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.
5. L'ordine delle impostazioni è sesso, età, frequenza cardiaca massima (MHR), unità di misura del peso, peso, unità di misura dell'altezza, altezza e livello di attività (0-2).
6. Premere **MODE** in qualsiasi momento per uscire dalla modalità impostazioni.

Una volta completato il profilo utente, sull'orologio viene automaticamente visualizzato un indice di allenamento. Leggere il capitolo "Informazioni sull'indice di allenamento" per maggiori informazioni.

È possibile visualizzare e regolare il proprio profilo utente in qualsiasi momento. Per visualizzare le informazioni del profilo utente, premere **MEM / -**.

NOTA È necessario impostare il proprio profilo utente per utilizzare le funzioni di calcolo delle calorie e dei grassi bruciati.

NOTA Se sesso ed età sono stati impostati, la frequenza cardiaca massima (MHR) verrà aggiornata, così come il limite superiore e inferiore della zona di allenamento in Modalità timer e cronometro.

LIVELLO DI ATTIVITÀ

Il livello di attività si basa sul controllo personale della quantità di allenamento che si esegue regolarmente.

LIVELLO DI ATTIVITA	DESCRIZIONE
0	Basso – Si praticano attività ricreative, sportive e si fanno esercizi molto raramente.
1	Medio – Si fa una modesta attività fisica (come golf, equitazione, ping pong, bowling, sollevamento pesi o ginnastica) due o tre volte la settimana per un'ora complessiva alla settimana.
2	Alto – Si pratica attivamente o regolarmente un pesante esercizio fisico (come corsa, jogging, nuoto, ciclismo o salto della corda) o un impegnativo esercizio aerobico (come tennis, pallacanestro o pallamano).

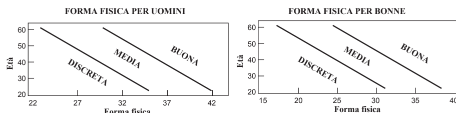
INFORMAZIONI SULL'INDICE DI ALLENAMENTO

INDICE DI ALLENAMENTO

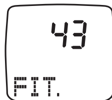
L'orologio genera un indice di allenamento basato sul proprio allenamento aerobico. Questo indice è in funzione della capacità del corpo di veicolare ossigeno ai muscoli in allenamento. Viene spesso misurato dalla massima inalazione di ossigeno (VO2 Max) che viene definita come la quantità più elevata di ossigeno che può essere utilizzata quando ci si allena ad un livello

sempre più impegnativo. I polmoni, il cuore, il sangue, il sistema circolatorio e i muscoli in allenamento sono tutti elementi che determinano il VO2 Max. L'unità di misura del VO2 Max è ml/kg min.

Più l'indice è alto, più si è in forma. Consultare le tabelle riportate di seguito che mostrano l'indice di allenamento per età e sesso.



VISUALIZZAZIONE DELL'INDICE DI ALLENAMENTO



Premere **MODE** per passare alla Modalità utente e alla visualizzazione del proprio indice di allenamento.

INFORMAZIONI SUL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATO (MODALITÀ TIMER)

Il programma di allenamento personalizzato Smart Training Program consente di completare le sessioni di allenamento in maniera efficace. Guida l'utente dal riscaldamento al termine del programma di esercizio. Oltre a tenere sotto controllo la frequenza cardiaca e ad avvertire quando si esce dalla fascia compresa tra limite superiore / inferiore di frequenza cardiaca, il programma consente di monitorare le calorie consumate e la percentuale di grassi bruciati.

Diversi tipi di attività permettono di allenarsi in modo diverso, consentendo di raggiungere vari obiettivi di allenamento. Per raggiungere tali obiettivi, il programma di allenamento può essere impostato così da adattarsi alle diverse attività. Ad esempio, se si sta correndo, le impostazioni saranno probabilmente diverse da quelle che si utilizzerebbero se si stesse eseguendo un'attività di sollevamento pesi.

Inoltre, saranno diversi anche il tempo per il riscaldamento e il completamento dell'esercizio. Per questo motivo è possibile modificare il conto alla rovescia del riscaldamento e dell'allenamento per adattarli alle proprie esigenze.

NOTA Una volta impostato il proprio profilo utente, il limite inferiore e superiore di frequenza cardiaca verranno impostati automaticamente. Tuttavia, se l'impostazione non è adatta alle esigenze dell'utente, è possibile modificare manualmente il proprio limite superiore e inferiore. Se si modifica il proprio livello di intensità di allenamento, verrà aggiornata automaticamente anche la propria frequenza cardiaca superiore, inferiore e massima.

LIVELLO DI INTENSITÀ DI ALLENAMENTO

I livelli di intensità di allenamento sono 3:

INTENSITA DI ALLENAMENTO		&MHR*	DESCRIZIONE
0	Per mante-nersi sani	60-70%	Questo è il livello meno intenso di allenamento. È adatto ai principianti e a chi vuole rinforzare il proprio sistema cardiovascolare.
1	Allenamento aerobico	70%-80%	Aumenta forza e resistenza. Agisce al livello della capacità corporea di introdurre ossigeno, brucia più calorie e può essere mantenuto per un lasso di tempo prolungato.
2	Allenamento anaerobico	80-90%	Genera velocità e potenza. Agisce al livello della capacità corporea di introdurre ossigeno o al di sopra di esso, sviluppa muscolatura e non può essere mantenuto per un lasso di tempo prolungato.

* MHR = Frequenza cardiaca massima

CALCOLO DEL LIMITE MASSIMO / MINIMO DELLA FREQUENZA CARDIACA

Prima di cominciare un programma di allenamento e per ottenere il massimo beneficio fisico dal proprio esercizio, è importante conoscere i propri dati relativi a:

- Frequenza cardiaca massima (MHR)
- Limite inferiore di frequenza cardiaca
- Limite superiore di frequenza cardiaca

Per calcolare manualmente i propri limiti di frequenza cardiaca, seguire le istruzioni di seguito:

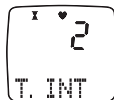
MHR	LIMITE INFERIORE	LIMITE SUPERIORE
MHR maschio = 220 - età	MHR x Intensità di allenamento % minima. Es. L’intensità di allenamento è pari a 0 Limite minimo = MHR x 60%	MHR x Intensità di allenamento % massimo. Es. L’intensità di allenamento è pari a 0 Limite massimo = MHR x 70%
MHR femmina = 230 - età		

USO DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

Il programma di allenamento personalizzato Smart Training Program tiene sotto controllo le prestazioni dell’utente durante l’allenamento una volta inserito il profilo utente e il profilo di allenamento.

NOTA Non è possibile utilizzare il programma di allenamento personalizzato se si sta usando il cronometro.

Per accedere al programma di allenamento personalizzato:



1. Premere **MODE** per passare alla Modalità timer.
2. Tenere premuto **SET** finché la prima impostazione non lampeggia.
3. Premere **ST / SP / +** o **MEM / -** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni. Premere **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
4. Ripetere il punto 3 per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.
5. L'ordine delle impostazioni è intensità di allenamento, limite inferiore e superiore di frequenza cardiaca, allarme attivo / disattivo, valore livello di calorie, allarme livello di calorie attivo / disattivo, ora timer, minuto timer, secondo timer e tempo di riscaldamento (0-10 minuti).
6. Premere **MODE** in qualsiasi momento per uscire dalla modalità impostazioni.

AZIONE	ISTRUZIONI
Avviare / interrompere il timer	Premere **ST / SP / +**.
Interrompere / azzerare il timer	Tenere premuto **SET**. Una volta interrotto il timer del conto alla rovescia, non è possibile ripristinare il timer a meno che non venga azzerato. Una volta azzerato, il timer tornerà automaticamente all'impostazione del riscaldamento.
Saltare il riscaldamento	Premere **MEM / -** .

Al termine del conto alla rovescia, verranno emessi 2 segnali acustici.

NOTA Il simbolo ⧗ compare quando ci si trova in modalità visualizzazione timer, oppure quando il timer è in funzione.

NOTA Durante il riscaldamento, il calcolo delle calorie e dei grassi bruciati non viene effettuato. Quando si raggiunge il livello delle calorie desiderato, viene emesso un avviso acustico e il livello viene visualizzato per 5 secondi.

NOTE (( )) lampeggia quando viene superato il proprio limite superiore o inferiore di frequenza cardiaca.

VISUALIZZAZIONE DEI DATI MENTRE IL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO È IN FUNZIONE

Durante l’allenamento, premere **MEM / -** per alternare le visualizzazioni indicate di seguito:

HR* TIMER % MHR	HR TIMER HR MAX	HR CALORIE % MHR	HR GRASSI BRUCIATI % MHR
89 00:29.58 63% MAX	92 00:29.55 98 MAX	92 123 kcal 65% MAX	92 87 g 65% MAX

* HR = Frequenza cardiaca

NOTA Non è possibile utilizzare il cronometro se si sta usando il programma di allenamento personalizzato.

VISUALIZZAZIONE DEI DATI DEL PROGRAMMA DI ALLENAMENTO PERSONALIZZATO

Una volta completato o interrotto il programma di allenamento personalizzato Smart Training Program, premere **MEM / -** per visualizzare i dati riportati di seguito:

HR MEDIA TEMPO DI ALLENAMENTO HR MAX	LIVELLO GRASSI BRUCIATI CALORIE % MHR	HR MEDIA NELLA ZONA DI ALLENAMENTO (Tempo trascorso senza superare il proprio limite superiore o inferiore di frequenza cardiaca)	HR MEDIA AL DI SOTTO DELLA ZONA DI ALLENAMENTO (Tempo trascorso superando il limite inferiore di frequenza cardiaca)	HR MEDIA AL DI SOPRA DELLA ZONA DI ALLENAMENTO (Tempo trascorso superando il limite superiore di frequenza cardiaca)
90 Avg 00:30.00 98 MAX	87 g 123 kcal 64% MAX	90 Avg 00:00.19 INZONE	90 Avg 00:00.12 BELOW	90 Avg 00:00.00 ABOVE

SALVATAGGIO DEI DATI

Quando il programma di allenamento personalizzato viene azzerato, l’orologio salva automaticamente ora e data della sessione di allenamento, frequenza cardiaca media, durata dell’allenamento, frequenza cardiaca massima e i grassi e le calorie bruciati.

Se la memoria è piena, verrà visualizzata la scritta “MEMORIA PIENA”. Premere **ST / SP / +** o **MEM / -** per alternare le schermate di eliminazione SI o NO. Premere **SET** per confermare o **MODE** per uscire senza eseguire nessuna azione.

I dati vengono eliminati dalla memoria partendo dai più vecchi ai più recenti. Ad esempio, i dati più vecchi presenti in memoria (es. num. 1) verranno eliminati, mentre i più recenti passeranno alla posizione num. 20.

ALLARME PER SUPERAMENTO DEI LIMITI DELLA FREQUENZA CARDIACA

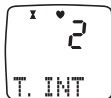
Quando l'allarme della frequenza cardiaca è attivato, viene emesso un avviso acustico (ogni 6 secondi) e appaiono sul display la rilevazione lampeggiante della frequenza cardiaca e una freccia verso l'alto o verso il basso ad indicare quale limite di frequenza cardiaca è stato superato.

MODALITÀ CRONOMETRO

La funzione cronometro è particolarmente utile quando non si è sicuri di quanto tempo è necessario per completare la propria attività, oppure quando si intende cronometrare il tempo necessario per completare un esercizio e la propria prestazione in quell'arco di tempo.

Per sfruttare al meglio la funzione timer / cronometro, bisogna completare il proprio profilo utente e di allenamento. Se il profilo utente non viene completato non sarà possibile usare la funzione calorie e grassi bruciati.

Per impostare il cronometro:



1. Premere **MODE** per passare alla Modalità cronometro.
2. Tenere premuto **SET** finché la prima impostazione non lampeggia.
3. Premere **ST / SP / +** o **MEM / -** per cambiare l'impostazione. Tenere premuto per scorrere più velocemente le opzioni. Premere **SET** per confermare l'impostazione e passare a quella successiva.
4. Ripetere il punto 3 per cambiare le altre impostazioni per questa modalità.
5. L'ordine delle impostazioni è intensità di allenamento, limite inferiore e superiore di frequenza cardiaca, allarme attivo / disattivo, valore livello di calorie, allarme livello di calorie attivo / disattivo e tempo di riscaldamento (0-10 minuti).
6. Premere **MODE** in qualsiasi momento per uscire dalla modalità impostazioni.

Premere **MODE** per passare alla Modalità cronometro. È ora possibile svolgere le seguenti azioni:

AZIONE	INTRUZIONI
Avviare cronometro	Premere **ST / SP / +**
Mettere in pausa / riav-viare cronometro	Premere **ST / SP / +**
Interrompere / azzerare cronometro	Tenere premuto **SET**. Una volta azzerato, il cronometro tornerà automaticamente all'impostazione del riscaldamento
Saltare il riscaldamento	Premere **MEM / -**

NOTA Durante il riscaldamento, il calcolo delle calorie e dei grassi bruciati non viene effettuato. Il termine della sessione di riscaldamento viene segnalato da 2 avvisi acustici.

NOTA Il cronometro inizia la misurazione in min:sec: 1/100 sec. Dopo che sono passati 59 minuti, il display cambia in ore:min:sec.

NOTA Non è possibile utilizzare il programma di allenamento personalizzato se si sta usando il cronometro.

NOTA Il simbolo compare quando ci si trova in modalità visualizzazione cronometro, oppure quando il cronometro è in funzione.

NOTE (( )) lampeggia quando viene superato il proprio limite superiore o inferiore di frequenza cardiaca.

VISUALIZZAZIONE DEI DATI MENTRE IL CRONOMETRO È IN FUNZIONE

Durante l'allenamento, premere **MEM / -** per alternare le visualizzazioni indicate di seguito:

HR TIMER % MHR	HR TIMER HR MAX	HR CALORIE % MHR	HR GRASSI BRUCIATI % MHR
92 00'21"13 65% MAX	92 00'22"93 98 MAX	92 123 kcal 65% MAX	92 87 65% MAX

VISUALIZZAZIONE DATI DEL CRONOMETRO

Una volta completato o interrotto il cronometraggio dell'allenamento, premere **MEM / -** per visualizzare i dati riportati di seguito:

HR MEDIA TEMPO DI ALLENAMENTO HR MAX	LIVELLO GRASSI BRUCIATI CALORIE % MHR	HR MEDIA NELLA ZONA DI ALLENAMENTO (Tempo trascorso senza superare il proprio limite superiore o inferiore di frequenza cardiaca)	HR MEDIA AL DI SOTTO DELLA ZONA DI ALLENAMENTO (tempo trascorso superando il limite inferiore di frequenza cardiaca)	HR MEDIA AL DI SOPRA DELLA ZONA DI ALLENAMENTO (tempo trascorso superando il limite superiore di frequenza cardiaca)
92 Avg 23'08"29 98 MAX	123 298 kcal 69% MAX	92 Avg 88 20'08"03 INZONE	92 Avg 02'10"89 BELOW	92 Avg 00'49"37 ABOVE

SALVATAGGIO DEI DATI

Quando il cronometro viene azzerato, l'orologio salva automaticamente ora e data della sessione di allenamento, frequenza cardiaca media, durata dell'allenamento, frequenza cardiaca massima e i grassi e le calorie bruciati.

Se la memoria è piena, verrà visualizzata la scritta "MEMORIA PIENA". Premere **ST / SP / +** o **MEM / -** per alternare le schermate di eliminazione SI o NO. Premere **SET** per confermare o **MODE** per uscire senza eseguire nessuna azione.

I dati vengono eliminati dalla memoria partendo dai più vecchi ai più recenti. Ad esempio, i dati più vecchi presenti in memoria (es. num. 1) verranno eliminati, mentre i più recenti passeranno alla posizione num. 20.

MODALITÀ MEMORIA DI TIMER / CRONOMETRO

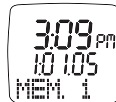
L'orologio registra automaticamente le sessioni di allenamento di timer e cronometro, e ne memorizza fino a 20.

Per visualizzare i dati memorizzati:



- Premere **MODE** per passare alla Modalità memoria e alla visualizzazione del totale di calorie e grassi bruciati.
- Tenere premuto **SET** per cancellare il totale di calorie e grassi bruciati.

NOTA Il consumo totale delle calorie e dei grassi bruciati è indicato come valore cumulativo dal momento in cui viene acceso l'orologio.







- Premere **ST / SP / +** per visualizzare la memorizzazione successiva (MEM. 1, MEM. 2, etc.)
- Premere **MEM / -** per alternare le visualizzazioni delle diverse memorie.

Per eliminare i dati memorizzati:

1. Tenere premuto **SET**.
2. Premere **ST / SP / +** per alternare le opzioni di eliminazione di un solo dato o di tutta la memoria.
3. Premere **SET** per confermare.
4. Premere **MODE** per uscire.

RETROILLUMINAZIONE

Per attivare la retroilluminazione per 3 secondi, premere .

NOTA La retroilluminazione non funziona quando viene visualizzata l'icona delle batterie in esaurimento e tornerà al funzionamento normale dopo la sostituzione delle batterie.

INFORMAZIONI PER L'ALLENAMENTO

VANTAGGI DEL CARDIOFREQUENZIMETRO

Il cardiofrequenzimetro è uno strumento importante per la salute cardiovascolare e costituisce un compagno ideale di allenamento. Consente di vedere e di monitorare i risultati. Ciò permette di valutare la propria prestazione precedente, di massimizzare

l'esercizio e di adattare i futuri programmi di allenamento in modo da raggiungere gli obiettivi desiderati in maniera più sicura ed efficace.

Durante l'allenamento, la fascia toracica rileva il battito cardiaco e lo invia all'orologio. Si può essere così informati sulla propria frequenza cardiaca e cominciare a monitorare le proprie prestazioni in base alle letture della stessa. A mano a mano che la forma fisica migliora, il cuore compie meno lavoro e il ritmo della frequenza cardiaca diminuisce. La ragione di ciò è così spiegata:

- Il cuore pompa il sangue ai polmoni per ottenere ossigeno. Poi, il sangue ricco di ossigeno viaggia verso i muscoli. L'ossigeno viene utilizzato come carburante e il sangue lascia i muscoli per tornare ai polmoni, dove ricomincia il processo. A mano a mano che migliora la forma fisica, il cuore è in grado di pompare più sangue ad ogni battito. Di conseguenza, il cuore non deve battere così spesso per inviare ossigeno ai muscoli.

SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO

Per ottenere il massimo dal proprio programma di allenamento e per essere certi di allenarsi in tutta sicurezza, osservare le istruzioni riportate di seguito:

- Cominciare con un obiettivo di allenamento ben preciso, come perdere peso, rimanere in forma, migliorare la salute o partecipare ad una competizione sportiva.
- Scegliere un tipo di allenamento che permetta di divertirsi, e variarlo per impegnare i diversi gruppi muscolari.
- Cominciare lentamente, per poi aumentare la mole di lavoro a mano a mano che si è allenati. Allenarsi con regolarità. Per mantenere il sistema cardiovascolare in salute, si consigliano 20-30 minuti di allenamento tre volte alla settimana.
- Concedersi sempre almeno 5 minuti per il riscaldamento e per il raffreddamento all'inizio e alla fine dell'attività.
- Al termine dell'allenamento, misurare le proprie pulsazioni. Ripetere la procedura dopo tre minuti. Se non sono tornate al loro ritmo normale di riposo può darsi che ci si sia allenati troppo.
- Consultare sempre il proprio medico prima di cominciare un programma di allenamento impegnativo.

SPECIFICHE TECNICHE

TIPO	DESCRIZIONE
OROLOGIO	
Formato ora	12 ore / 24 ore; doppio fuso orario
Formato data	GG/MM o MM/GG
Formato anno	2005-2054 (calendario automatico)
Sveglia	Sveglia giornaliera
CRONOMETRO	
Cronometro	99:59:59 (HH:MM:SS)
Risoluzione	1/100 sec
SMART TRAINING PROGRAM	
Timer di riscaldamento	Selezionabile dall'utente fino a 10 min.
Timer di allenamento	99:59:59 (HH:MM:SS)
INFORMAZIONI SULLA PRESTAZIONE	
Allarme frequenza cardiaca (HR)	Acustico / visivo
Campo di misurazione HR	30-240 bpm (battiti al minuto)
Valore minimo di HR impostabile	30-220 bpm (battiti al minuto)
Valore massimo di HR impostabile	80-240 bpm (battiti al minuto)
Calcolo calorie	0-9.999 kcal per ogni registrazione
Calcolo totale calorie	0-999.999 kcal
Calcolo grassi bruciati	0-9999 grammi per ogni registrazione
Calcolo totale grassi bruciati	0-999.999 grammi
TRASMISSIONE	
Campo di misurazione	62,5 cm (25 pollici) – può ridursi se la batteria è in esaurimento
RESISTENTE ALL'ACQUA	
Orologio	30 m (circa 100 piedi) (non attivando i tasti)
Fascia toracica	A prova di spruzzi
ALIMENTAZIONE	
Orologio	1 batteria al litio CR2032 da 3V
Fascia toracica	1 batteria al litio CR2032 da 3V
AMBIENTE DI FUNZIONAMENTO	
Temperatura di funzionamento	da 5°C a 40°C (da 41°F a 104°F)
Temperatura a riposo	da -20°C a 70°C (da -4°F a 158°F)

AVVERTENZE

Per utilizzare il prodotto in modo sicuro e corretto, leggere queste avvertenze e tutto il manuale prima dell'uso. Le avvertenze qui riportate forniscono importanti informazioni relative alla sicurezza che dovrebbero essere sempre rispettate.

- Il prodotto è uno strumento di precisione. Non tentare mai di aprirlo. Contattare il proprio rivenditore o il nostro servizio clienti se il prodotto necessita di riparazioni.
- Non toccare il circuito elettrico esposto, poiché questo può provocare scosse elettriche.
- Manipolare le batterie con attenzione.
- Rimuovere le batterie se si prevede di non utilizzare il prodotto per un lungo periodo di tempo.
- Non usare la fascia toracica in aereo o in ospedale. L'uso di prodotti che funzionano in base a frequenze radio può provocare il malfunzionamento degli apparecchi di controllo o di altre attrezzature.
- Non piegare o tirare la trasmittente della fascia toracica.
- Controllare tutte le funzioni più importanti se il prodotto non è stato utilizzato per un lungo periodo di tempo. Controllare e pulire l'apparecchio regolarmente.
- Non smaltire questo prodotto come rifiuto non differenziato. È necessario che questo rifiuto venga smaltito mediante raccolta differenziata per essere trattato in modo particolare.
- Pulire accuratamente l'orologio e la fascia toracica dopo ogni sessione di allenamento. Non riporre il prodotto se bagnato.
- Pulire il prodotto con un panno morbido leggermente inumidito. Non utilizzare prodotti di pulizia abrasivi o corrosivi, in quanto possono graffiare le parti in plastica e corrodere i circuiti elettronici.
- Evitare di premere i tasti con le dita bagnate, sott'acqua o sotto la pioggia, in quanto ciò potrebbe provocare l'entrata di acqua nei circuiti elettrici.
- Non sottoporre il prodotto a forza eccessiva, urti, polvere, variazioni di temperatura o a umidità. Non esporre il prodotto a luce solare diretta per lunghi periodi. Un simile trattamento può provocare il malfunzionamento del prodotto, una durata minore, il danneggiamento delle batterie o la distorsione di alcune parti.
- Non manomettere i componenti interni. In questo modo si invalida la garanzia del prodotto e si possono provocare danni. L'unità principale non contiene componenti che possono essere riparati dall'utente.
- Non graffiare il display LCD con oggetti duri in quanto si potrebbero causare danni.
- Al momento della sostituzione delle batterie, utilizzare batterie nuove come indicato in questo manuale per l'utente. Non mischiare batterie nuove con batterie vecchie o con batterie di tipo diverso.

ATTIVITÀ IN ACQUA E ALL'APERTO

L'orologio è resistente all'acqua fino a 30 metri. La fascia toracica è resistente agli spruzzi e non va indossata in caso di attività subacquee.

Se si utilizza l'orologio per praticare attività sportive acquatiche o all'aperto, osservare le seguenti avvertenze:

- Non premere i tasti sott'acqua o con le dita bagnate. Le impostazioni devono essere inserite prima dell'ingresso in acqua.
- Dopo l'uso, sciacquare con acqua e sapone delicato.
- Non utilizzare in acqua calda.

CONSIGLI PER IL MANTENIMENTO DELL'OROLOGIO IN BUONE CONDIZIONI

È importante mantenere l'orologio resistente all'acqua! Evitare sostanze chimiche (benzina, clorina, profumi, alcol, spray per capelli etc.). Sciacquare dopo l'uso. Limitare l'esposizione al calore. Far controllare l'orologio presso un centro autorizzato una volta all'anno.

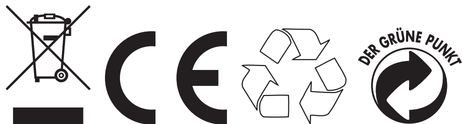
INFORMAZIONI SU OREGON SCIENTIFIC

Per ulteriori informazioni sui prodotti Oregon Scientific, visitate il nostro sito web www.oregonscientific.com.

Per richiedere informazioni, contattate il nostro Servizio Clienti all'indirizzo info@oregonscientific.com.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITA' UE

Oregon Scientific dichiara che questo prodotto SE120 è conforme alla direttiva EMC 2004/108/EC. Una copia firmata e datata della Dichiarazione di Conformità è disponibile, su richiesta, tramite il servizio clienti della Oregon Scientific.



SMARTHEART Horloge met Hartslagmeter en Doelcalorieënfunctie Model: SE120

HANDLEIDING

INHOUD

INTRODUCTIE

Dank u dat u voor het Oregon Scientific SmartHeart Horloge met Hartslagmeter en doelcalorieënfunctie (SE120) heeft gekozen. Dit nauwkeurige apparaat heeft de volgende eigenschappen:

- Hartslagmeter met draadloze verbinding tussen horloge en borstriem.
- Hartslagcontrolesysteem wanneer u boven of onder de boven- en ondergrens van uw hartslag komt.
- Visuele of Geluidswaarschuwing voor de hartslaggrens tijdens de training.
- Smart Training Program - stelt u in staat de trainingsprogramma's effectief te voltooien.
- Weergave van calorieconsumptie en verbrande vetten tijdens en na de training.
- Geheugenfunctie toont gemiddelde hartslag, maximum hartslag en verbrande vetten en calorieën.
- Trainingsprofiel – om uw persoonlijke hartslaglimiet voor de training te berekenen.
- Gebruikersprofiel – om uw fitnessindex te bereen kenen.
- 20 trainingsgeheugens.
- Doelcalorieënfunctie.
- Stopwatch.
- Klok en dagelijks alarm.
- Dubbele tijdzones.
- Borstriem en bevestigingsstuk inbegrepen.
- Horloge - waterdicht tot 30 meter.
- Borstriem – spatwaterdicht.

BELANGRIJK Het gebruik van het SE120 horloge is alleen bedoeld als trainingshulp en dient niet ter vervanging van medische apparatuur.

Deze handleiding bevat belangrijke veiligheids- en onderhoudsinformatie, en stap-voor-stap instructies voor het gebruik van dit product. Lees de handleiding zorgvuldig door en bewaar hem op een veilige plaats voor als u hem later nog eens in wilt zien.

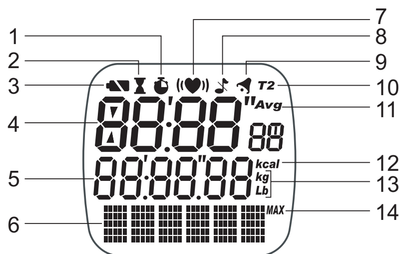
BELANGRIJKSTE EIGENSCHAPPEN

HORLOGE



1. **MEM / -**: Geef trainingsgegevens weer; verlaag een instelling; toetsgeluid AAN / UIT
2. LCD-Scherm
3. **MODE**: Wissel van weergave
4. **ST / SP / +**: Start / stop timer; verhoog instelling; stel tijdzone in
5. : Zet en backlight aan gedurende 3 seconden
6. **SET**: Open instellingsmodus; selecteer andere instelling; geef huidige informatie weer tijdens training

LCD-SCHERM



1. : Stopwatch modus
2. : Timermodus
3. : Batterijstatus
4. Groot scherm: Toont huidige tijd / alarmtijd / zonetijd / menuopties / hartslag
5. Klein scherm: Toont datum / modus / stopwatch / sub-menuopties
6. : Toont tekst of hartslaginformatie
7. : Hartslagicoon
8. : Toetsgeluid is UIT
9. : Alarmmodus
10. **T2** : 2e tijdzone
11. **Avg** : Weergave gemiddelde hartslag
12. **kcal** : Weergave calorieconsumptie
13. **kg/Lb** : Eenheid Lichaamsgewicht
14. MAX : Weergave maximale hartslag

STARTEN

HET HORLOGE UITPAKKEN

Wanneer u uw Horloge met Hartslagmeter uitpakt, zorg dan dat u al het verpakkingsmateriaal goed bewaart, voor als u het horloge ooit moet vervoeren of retourneren voor onderhoud.

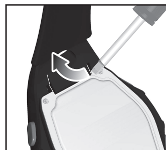
In deze doos vindt u:
• Horloge
• Borstriem
• Bevestigingsstuk
• 2 x CR2032 lithium batterij

NB Gooi dit product niet bij het gewone huisvuil. Dit soort afval wordt apart opgehaald om te kunnen worden verwerkt.

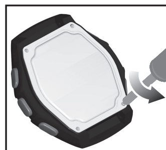
BATTERIJEN

2 x CR2032 lithium batterijen – een voor het horloge en de andere voor de borstriem – beide zijn reeds geïnstalleerd. Gewoonlijk gaan de batterijen een jaar mee. We raden u aan om contact op te nemen met uw verkooppunt of onze klantenservice wanneer ze vervangen moeten worden. [batterij-icoon] verschijnt op het scherm wanneer ze leeg raken.

Om de batterij van het horloge te vervangen:



1. Draai het horloge om, zodat u naar het achtervlak kijkt.
2. Verwijder de horlogeband zoals aangegeven.



3. Met behulp van een kleine schroevendraaier verwijderd u de vier schroefjes die de achterplaat op zijn plaats houden.
4. Verwijder de achterplaat en leg deze naast u neer.

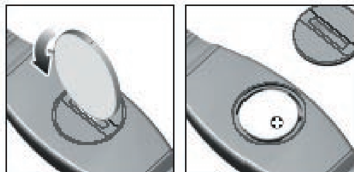


5. Met een dun voorwerp wipt u de klip omhoog.
6. Verwijder de oude batterij.
7. Plaats de nieuwe batterij met de + kant omhoog.
8. Sluit de batterijklip.



9. Reset het horloge door met een puntig voorwerp voorzichtig in het resetgat te drukken.
10. Plaats de achterplaat en de schroefjes terug.

Om de batterij van de borstriem te vervangen:



1. Open het batterijvak aan de achterkant van de borstriem.
2. Draai het batterijvak met een munt tegen de klok in open.
3. Verwijder de oude batterij.
4. Plaats de nieuwe batterij met de + kant omhoog.
5. Plaats de klep van het batterijvak weer terug en draai het met de klok mee dicht.

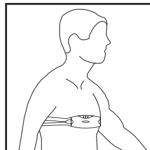
BELANGRIJK

- Oplaadbare en niet-oplaadbare batterijen dient u zorgvuldig van het afval te scheiden. Op diverse locaties vindt u inleverpunten waar u zowel oplaadbare als niet-oplaadbare batterijen kwijt kunt.
- Batterijen zijn extreem gevaarlijk indien ingeslikt! Houd batterijen hierom uit de buurt van jonge kinderen. Als een batterij is ingeslikt, dient u onmiddellijk medische hulp te zoeken.
- De meegeleverde batterijen mag u niet opladen, uit elkaar halen, aan vuur bloot stellen of kortsluiten.

DE BORSTRIEM EN HET HORLOGE DRAGEN

BORSTRIEM

De borstriem meet uw hartslag en verzend de gegevens naar het horloge. Om de borstriem te dragen:



1. Maak de geleidende vlakken aan de onderzijde van de borstriem nat met een aantal druppels water of geleidende gel om volledig contact te verzekeren.
2. Bevestig de borstriem om uw borst. Om er zeker van te zijn dat het hartslagsignaal accuraat is, zorg u dat de riem goed vastzit onder uw borstspieren.

TIPS

- De positie van de borstriem beinvloedt de prestaties. Schuif de meter over de riem zodat deze precies over het hart zit.
- Vermijd plekken met te veel borsthaar.
- In droge, koude klimaten heeft de meter soms enige tijd nodig om normaal te functioneren. Een aantal minuten training zal de prestaties verbeteren.

NB Om te zorgen dat uw borstriem optimaal blijft functioneren, dient u de volgende onderhoudstips in acht te nemen:

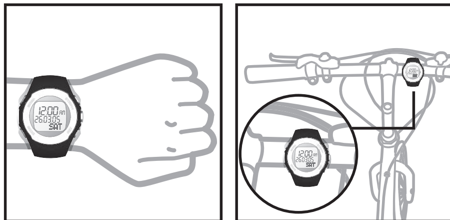
- Wikkel de borstriem niet in een natte handdoek of andere natte materialen.
- Bewaar de borstriem niet onder hete (50°C of

meer) of vochtige (90% of meer) omstandigheden.

- Was de borstriem nooit af onder water, maar gebruik een licht vochtige doek.
- Plaats de geleidende, rubberen zijde nooit op een metalen tafel of ander oppervlak van metaal.
- Droog de borstriem direct na gebruik goed af.

NB Als het horloge na 5 minuten geen hartslag heeft ontvangen, zal de hartslagontvanger automatisch uit gaan.

HORLOGE



U kunt het horloge aan uw pols dragen of het aan uw fiets of trainingsapparaat bevestigen.

VERZENDINGSSIGNAAL

De borstriem en het horloge hebben een maximaal zendbereik van ongeveer 62,5 centimeter (25 inches). ♥ Knippert wanneer het horloge een signaal van de borstriem ontvangt.

In het geval dat het signaal zwak is (de hartslagmeter van het horloge toont alleen een “0”) of het signaal onderbroken wordt door interferentie van de omgeving, volg dan onderstaande instructies om het probleem op te lossen:

- Verklein de afstand tussen de borstriem en het horloge.
- Stel de positie van de borstriem bij.
- Controleer of de geleidende pads vochtig genoeg zijn om goed contact te maken.
- Controleer de batterijen. Zwakke of lege batterijen kunnen een negatief effect op het zendbereik hebben.

WAARSCHUWING Signaalinterferentie van de omgeving kan ontstaan door elektromagnetische verstoringen. Deze kunnen ontstaan in de buurt van hoogspanningskabels, stoplichten, bovenleidingen van tram of trein, trams of trolleybussen, televisies, auto’s, motoren, computers, bepaalde gemotoriseerde trainingsapparaten, mobiele telefoons of wanneer u door een elektrisch controlepoortje loopt. Door interferentie kan de hartslagmeter instabiel en inaccuraat worden.

NB Als het horloge na 5 minuten geen hartslag heeft ontvangen, zal de hartslagontvanger automatisch uit gaan.

SCHAKELEN TUSSEN HOOFDMODI

Er zijn 6 hoofdmodi. Elke hoofdmodus toont een titelscherm om aan te geven welke modus u opent. Na 1 seconde gaat het titelscherm automatisch over in het hoofdscherm van de betreffende modus. Druk op **MODE** om te schakelen tussen de hoofdmodi:

MODUS	TITEL	HOOFDSCHERM	MODUS	TITEL	HOOFDSCHERM
KLOK	TIME	12:00 AM 10 1.05 SAT	TIMER	TIMER	108 00:30.00 TIMER
STOP-WATCH	CHRONO	108 00'00"00 CHRONO	GEHEU-GEN	MEMORY	10 43 6823 kcal TOTAL
GEBRUIKERS PROFIEL	USER	43 FIT	ALARM	ALARM	12:00 AM ON ALARM

De verschillende modi worden in de volgende sectie behandeld.

NB U kunt de stopwatch en de timer niet tegelijkertijd laten lopen. Als u de timer gebruikt hebt en deze niet reset na gebruik, zult u het hoofdscherm van de stopwatch niet kunnen bekijken en vice-versa.

INTERACTIESCHERM

In sommige Hoofdmodi en instellingsschermen zal een interactiescherm verschijnen wanneer u op **SET** drukt. Houd SET ingedrukt als u wilt doorgaan met de ondernomen actie of druk **MODE** om het scherm te verlaten.

SCHERM-WEERGAVE	INSTELLINGSSCHERM(3x) SCHERM	INTIE SCHERM
KLOK / ALARM / GEBRUIKERSPROFIEL HOOFDSCHERM	HOLd SET	Open Klok / Alarm / Gebruikersinstellingen Modus
TIMER / STOPWATCH HOOFDSCHERM	HOLd RESET	Reset Timer / Stopwatch
TIMER / STOPWATCH INSTELLINGSSCHERM	HOLd SET	Open Timer / Stopwatch Instellingen Modus
GEHEUGEN HOOFDSCHERM	HOLd CLEAR	Wis totale verbrande calorieën en vetten of individueel geheugen, bijv MEM.1

KLOKMODUS

DE KLOK INSTELLEN

De real-time klok is het standaardscherm van het horloge.

Om de tijd in te stellen:



1. Druk **MODE** om naar de Klokmodus te gaan.
2. Houd **SET** ingedrukt totdat de eerste instelling knippert.
3. Druk **ST / SP / +** of **MEM / -** om de instellingen te wijzigen. Houd ingedrukt om sneller door de opties te gaan. Druk **SET** om de instelling te bevestigen en verder te gaan met de volgende.
4. Herhaal stap 3 om andere instellingen van deze modus te wijzigen.
5. De volgorde van de instellingen is 12 / 24 uur klokformaat, uren, minuten, seconden, datumformaat, jaar, maand en datum.
6. Druk **MODE** om de instellingsmodus op elk gewenst moment te verlaten.

NB De klok is geprogrammeerd met een 50 jaar autokalender, wat betekent dat u niet elke maand de dag van de week en de datum hoeft te wijzigen.

KLOKWEERGAVEMODUS

U kunt de 2e tijdzone en het toetsgeluid wijzigen wanneer u in de Klokweergavemodus bent.

2E TIJDZONE

Om te kiezen tussen tijdzone 1 en 2, druk u **ST / SP / +**. Houd deze ingedrukt om de tijdzone permanent naar T1 of T2 te zetten.

Wanneer u de uren, minuten, seconden, jaar, maand en datum in de Klokweergavemodus instelt, stelt u de permanent geselecteerde T1 of T2 in.

TOETSGELUID

Om het toetsgeluid AAN en UIT te zetten, drukt u **MEM / -**. ♪ verschijnt wanneer het toetsgeluid UIT is.

ALARMMODUS

ALARM INSTELLEN

Om het alarm in te stellen:



1. Druk **MODE** om naar de Alarmmodus te gaan.
2. Houd **SET** ingedrukt totdat de eerste instelling knippert.
3. Druk **ST / SP / +** of **MEM / -** om de instellingen te wijzigen. Houd ingedrukt om sneller door de opties te gaan. Druk **SET** om de instelling te bevestigen en verder te gaan met de volgende.
4. Herhaal stap 3 om andere instellingen van deze modus te wijzigen.
5. De volgorde van instellingen is uren en minuten.

ACTIVEREN / DEACTIVEREN VAN HET ALARM

1. Druk **MODE** om naar de Alarmmodus te gaan.
2. Druk **ST / SP / +** om het alarm te activeren of te deactiveren. verschijnt in het scherm wanneer het alarm geactiveerd is.

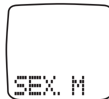
HET ALARMGELUID UITZETTEN

Om alarmgeluid te stoppen, drukt u op een willekeurige knop.

GEBRUIKERSMODUS

Om volledig te kunnen profiteren van uw horloge, dient u uw gebruikersprofiel in te stellen voordat u gaat trainen. Dit genereert automatisch een fitnessindex. Deze berekening zal u samen met de verbrande calorieën en vetten helpen uw trainingsvoortgang bij te houden.

Om het gebruikersprofiel in te stellen:



1. Druk **MODE** om naar de Gebruikersmodus te gaan.
2. Houd **SET** ingedrukt totdat de eerste instelling knippert.
3. Druk **ST / SP / +** of **MEM / -** om de instellingen te wijzigen. Houd ingedrukt om sneller door de opties te gaan. Druk **SET** om de instelling te bevestigen en verder te gaan met de volgende.
4. Herhaal stap 3 om andere instellingen van deze modus te wijzigen.
5. De volgorde van de instellingen is geslacht, leeftijd, Maximum Hartslag (MHR), gewichtseenheid, gewicht, lengte-eenheid, lengte en activiteitsniveau (0-2).
6. Druk **MODE** om de instellingsmodus op elk gewenst moment te verlaten.

Zodra u uw gebruikersprofiel hebt ingesteld, verschijnt een fitnessindex op het scherm van uw horloge. Kijk bij de “Over de Fitnessindex” sectie voor meer informatie.

U kunt uw gebruikersprofiel te allen tijde weergeven en wijzigen. Om door de gegevens van het gebruikersprofiel te zoeken, drukt u **MEM / -**.

NB U moet een gebruikersprofiel instellen om de calorieteller en de verbrande vettenfunctie te kunnen gebruiken.

NB Als geslacht of leeftijd is ingesteld, wordt de Maximum Hartslag (MHR) bijgesteld, alsmede de boven- en onderlimiet voor de doelzone van zowel de Timer- als de Stopwatchmodus.

ACTIVITEITSNIVEAU

Het activiteitsniveau is gebaseerd op uw eigen inschatting over de hoeveelheid trainingsarbeid die u normaal gesproken verricht.

ACTIVITEITS NIVEAU	BESCHRIJVING
0	Laag – U doet weinig aan geplande recreationele sport of training.
1	Medium – U doet regelmatig aan lichte fysieke oefening (zoals golfen, paardrijden, tafeltennis, calisthenics, bowlen, gewichtheffen of turnen) 2-3 maal per week, in totaal 1 uur per week.
2	Hoog – U doet vaak en actief aan zware fysieke training (zoals hardlopen, joggen, zwemmen, fietsen, of touwspringen) of aan zware aerobische sport (zoals tennis, basketbal of handbal).

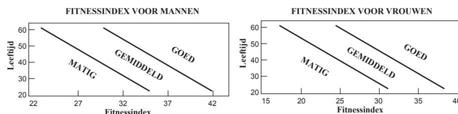
OVER DE FITNESSINDEX

FITNESSINDEX

Uw horloge genereert een fitnessindex aan de hand van uw aerobische fitheid. Deze index is afhankelijk van de capaciteit van uw lichaam om zuurstof aan de actieve spieren te leveren tijdens een training. Het wordt vaak afgemeten aan de zuurstofopname (VO2 Max), wat de grootste hoeveelheid zuurstof is die gebruikt kan worden tijdens een steeds zwaarder wordende training. De longen, het hart, het bloed, het bloedvatenstelsel en de actieve spieren zijn allemaal

factoren in het bepalen van de VO2 Max. De eenheid van VO2 Max is ml/kg min.

Hoe hoger de index, des te fitter u bent. Zie de onderstaande tabellen om een overzicht te krijgen van de fitnessindex:



FITNESSINDEX BEKIJKEN



Druk **MODE** om naar de Gebruikersmodus te gaan om uw fitnessindex te bekijken.

OVER HET SMART TRAINING PROGRAM (TIMERMODUS)

Het Smart Training Program stelt u in staat de trainingsprogramma's effectief te voltooien. Het begeleidt u van het opwarmen tot het einde van uw trainingsprogramma. Behalve het controleren van u hartslag en een waarschuwingsalarm geven wanneer u buiten de ingestelde onder- / bovenhartslaggrens komt, stelt het programma u in staat om de gebruikte calorieën en de hoeveelheid verbrand vet bij te houden.

Verschillende activiteiten trainen het lichaam op een verschillende manier en helpen u een verscheidenheid aan fitnessdoelen te bereiken. Om in deze verschillende eisen te voorzien, kan het Smart Training Program op verschillende soorten training worden ingesteld. Als u bijvoorbeeld hardloopt, zullen de instellingen anders zijn dan wanneer u een training met gewichten doet.

Ook zullen de benodigde opwarmtijd en trainingslengte verschillen. Daarom kunt u de opwarmtimer en trainingstimer op de door u gewenste tijd instellen.

NB Zodra u een gebruikersprofiel heeft ingesteld, worden uw onder- en bovenhartslaggrens automatisch bijgesteld. U kunt de waarden echter handmatig wijzigen als de automatisch ingestelde grenswaarden u niet bevallen. Als u het intensiteitsniveau van uw training wijzigt, worden de onder-en bovenhartslaggrens automatisch bijgesteld.

TRAININGSINTENSITEITSNIVEAUS

Er zijn 3 trainingsintensiteitsniveaus:

TRAIN-INTENSITEIT		MHR*%	BESCHRIJVING
0	Gezond-heid op peil houden	60-70%	Dit is het type met de laagste intensiteit. Het is goed voor beginners en voor mensen die hun cardiovasculaire systeem willen versterken.
1	Aerobische Training	70%-80%	Kracht en uithoudingsvermogen vergroten. Deze training valt binnen de zuurstofcapaciteit van het lichaam, verbrandt meer calorieën en kan gedurende langere tijd worden volgehouden.
2	Anaerobische Training	80-90%	Genereert snelheid en kracht. Deze training gaat buiten de zuurstofcapaciteit van het lichaam, vergroot spieren en kan niet gedurende langere tijd worden volgehouden.

* MHR = Maximum Hartslag

MAXIMUM / ONDER- / BOVENGRENS HARTSLAG

Voordat u aan een trainingsprogramma begint en om maximale gezondheidsvoordelen uit uw training te halen, zijn de volgende gegevens belangrijk:

- Maximale hartslag (MHR)
- Ondergrens hartslag
- Bovengrens hartslag

Om uw hartslaglimieten handmatig te berekenen, volgt u onderstaande instructies:

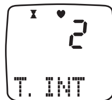
MHR	ONDERGRENS	BOVENGRENS
Man MHR = 220 - leeftijd Vrouw MHR = 230 - leeftijd	MHR x onder% trainingstype. Bijv. Trainingsintensiteit is 0 Ondergrens = MHR x 60%	MHR x boven% trainingsintensiteit. Bijv. Trainingsintensiteit is 0 Bovengrens = MHR x 70%

HET SMART TRAINING PROGRAM GEBRUIKEN

Het Smart Training Program houdt uw trainingsprestaties bij zodra u een gebruikersprofiel heeft opgegeven.

NB U kunt het Smart Training Program niet gebruiken als de stopwatch aan staat.

Om het Smart Training Program te openen:



1. Druk **MODE** om naar de Timermodus te gaan.
2. Houd **SET** ingedrukt totdat de eerste instelling knippert.
3. Druk **ST / SP / +** of **MEM / -** om de instellingen te wijzigen. Houd ingedrukt om sneller door de opties te gaan. Druk **SET** om de instelling te bevestigen en verder te gaan met de volgende.
4. Herhaal stap 3 om andere instellingen van deze modus te wijzigen.
5. De volgorde van de instellingen is trainingsintensiteit, onder- en bovenhartslaggrens, alarm AAN / UIT, doelcalorieënwaarde, doelcalorieënalarm AAN / UIT, timer uren, timer minuten, timer seconden en opwarmtijd (0-10 min).
6. Druk **MODE** om de instellingsmodus op elk gewenst moment te verlaten.

TAAK	INSTRUCTIE
Start / stop timer	Druk **ST / SP / +**.
Stop / reset timer	Houd **SET** ingedrukt. Zodra u een afteltimer stop zet, kunt u de timer niet hervatten, tenzij u de timer reset. Wanneer u de timer reset, zal deze automatisch terugkeren naar de opwarminstelling.
Opwarmen overslaan	Druk **MEM / -**.

Aan het einde van elke aftelperiode hoort u twee piepjes.

NB ⧗ verschijnt wanneer u in het timerscherm bent, of wanneer de timer op de achtergrond loopt.

NB De calorieën en verbrande vetten worden niet geteld tijdens het opwarmen. Wanneer het aantal doelcalorieën bereikt is, hoort u een alarm en wordt het aantal doelcalorieën 5 seconden weergegeven.

NB (( )) zal knipperen wanneer u buiten uw onder- of bovenhartslaggrens komt.

BEKIJKEN VAN GEGEVENS TIJDENS HET SMART TRAINING PROGRAM

Tijdens de trainingsperiode, drukt u **MEM / -** om te schakelen tussen de volgende schermen:

HR* TIMER % MHR	HR TIMER HMAX HR	HR CALO-RIEËN % MHR	HR VERBRANDE % MHR
89 00:29.58 63% MAX	92 00:29.55 98 MAX	92 123 kcal 65% MAX	92 87 g 65% MAX

* HR = Hartslag

NB U kunt de stopwatch niet gebruiken als het Smart Training Program aan staat.

GEGEVENS SMART TRAINING PROGRAM BEKIJKEN

Wanneer het Smart Training Program gepauzeerd of voltooid is, druk u **MEM / -** om de volgende gegevens te bekijken:

GEM HR TRAINING-STIJD MAX HR	VER-BRANDE VETTEN CALO-RIEËN % MHR	GEM HR IN ZONETIJD (Tijd die u binnen de ingestelde hartslag-grenzen bent gebleven)	GEM HR ONDER ZONETIJD (Tijd die u onder de ondergrens bent gegaan)	GEM HR BOVEN ZONETIJD (Tijd die u boven de bovengrens bent gegaan)
90 Avg 00:30.00 98 MAX	87 g 123 kcal 64% MAX	90 Avg 00:00.19 INZONE	90 Avg 00:00.12 BELOW	90 Avg 00:00.00 ABOVE

GEGEVENS OPSLAAN

Wanneer u het Smart Training Program reset, zal het horloge automatisch de tijd en datum van de trainingssessie, gemiddelde hartslag, trainingstijd, max. hartslag, en verbrande vetten en calorieën opslaan.

Als het geheugen vol is, verschijnt “FULL MEMORY” op het scherm. Druk **ST / SP / +** of **MEM / -** om te kiezen in de YES of NO schermen voor het wissen. Druk **SET** om te bevestigen of **MODE** om te stoppen zonder iets te wijzigen.

Het geheugen werk op een eerste in, eerste uit basis. Bijvoorbeeld, de oudste geheugenplek (dwz nr.1) wordt gewist en de nieuwe gegevens komen op record nr.20.

HARTSLAGALARM

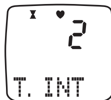
Wanneer het hartslagalarm geactiveerd is, krijgt u een geluidsalarm (elke 6 seconden), knipperende hartslaggegevens en een omhoog of omlaag staande pijl om aan te geven welke grens u hebt doorbroken.

STOPWATCHMODUS (CHRONO)

De stopwatchfunctie is vooral handig als u wilt meten hoe lang een activiteit duurt, of wanneer u wilt meten hoe lang u ergens over doet en of u sneller wordt met de tijd.

Om optimaal gebruik te maken van de stopwatchfunctie, dient u uw gebruikersprofiel in te stellen. Als u het gebruikersprofiel niet (volledig) heeft ingesteld, kunt u geen gebruik maken van de functie voor verbrande vetten en calorieën.

Om de stopwatch in te stellen:



1. Druk **MODE** om naar de Stopwatchmodus te gaan.
2. Houd **SET** ingedrukt totdat de eerste instelling knippert.
3. Druk **ST / SP / +** of **MEM / -** om de instellingen te wijzigen. Houd ingedrukt om sneller door de opties te gaan. Druk **SET** om de instelling te bevestigen en verder te gaan met de volgende.
4. Herhaal stap 3 om andere instellingen van deze modus te wijzigen.
5. De volgorde van de instellingen is trainingsintensiteit, onder- en bovenhartslaggrens, alarm AAN / UIT, doelcalorieënwaarde, doelcalorieënalarm AAN / UIT, en opwarmtijd (0-10 min).
6. Druk **MODE** om de instellingsmodus op elk gewenst moment te verlaten.

Druk **MODE** om naar de Stopwatchmodus te gaan. U kunt nu de volgende functies gebruiken:

TAAK	INSTRUCTIE
Start stopwatch	Druk **ST / SP / +**.
Pauzeer / hervat stopwatch	Druk **ST / SP / +**.
Stop / wis stopwatch	Houd **SET** ingedrukt. Wanneer u de stopwatch reset, zal deze automatisch terugkeren naar de opwarm-instelling.
Opwarmen overslaan	Druk **MEM / -**

NB De calorieën en verbrande vetten worden niet geteld tijdens het opwarmen. Aan het eind van de opwarmsessie hoort u 2 piepjes.

NB De stopwatch begint te meten in min:sec:1/100 sec. Na 59 minuten, verandert het scherm naar uur: min:sec.

NB U kunt het Smart Training Program niet gebruiken als de stopwatch aan staat.

NB ⏱ verschijnt wanneer u in het stopwatchscherm bent, of wanneer de stopwatch op de achtergrond loopt.

NB (( )) zal knipperen wanneer u buiten uw onder- of bovenhartslaggrens komt.

GEGEVENS BEKIJKEN TERWIJL STOPWATCH AAN STAAT

Tijdens de trainingsperiode, drukt u **MEM / -** om te schakelen tussen de volgende schermen:

HR TIMER % MHR	HR TIMER MAX HR	HR CALO-RËN % MHR	HR VERBRANDE VETTEN % MHR
92 00'21"13 65% MAX	92 00'22"93 98 MAX	92 123 kcal 65% MAX	92 87 65% MAX

STOPWATCHGEGEVENS BEKIJKEN

Tijdens de trainingsperiode, drukt u **MEM / -** om te schakelen tussen de volgende schermen:

GEM HR TRAININGS-TIJD MAX HR	VER-BRANDE VETTEN CALO-RIEËN % MHR	GEM HR IN ZONETIJD (Tijd dat u binnen de ingestelde hartslag-grenzen bent gebleven)	GEM HR ONDER ZONETIJD (Tijd die u onder de ondergrens bent gegaan)	GEM HR BOVEN ZONETIJD (Tijd die u boven de boveng-rens bent gegaan)
92 Avg 23'08"29 98 MAX	123 298 kcal 69% MAX	92 Avg 88 20'08"03 INZONE	92 Avg 02'10"89 BELOW	92 Avg 00'49"37 ABOVE

GEGEVENS OPSLAAN

Wanneer u de stopwatch reset, zal het horloge automatisch de tijd en datum van de trainingssessie, gemiddelde hartslag, trainingstijd, max. hartslag, en verbrande vetten en calorieën opslaan.

Als het geheugen vol is, verschijnt “FULL MEMORY” op het scherm. Druk **ST / SP / +** of **MEM / -** om te kiezen in de YES of NO schermen voor het wissen. Druk **SET** om te bevestigen of **MODE** om te stoppen zonder iets te wijzigen.

Het geheugen werk op een eerste in, eerste uit basis. Bijvoorbeeld, de oudste geheugenplek (dwz nr.1) wordt gewist en de nieuwe gegevens komen op record nr.20.

TIMER / STOPWATCH GEHEUGENMODUS

Het horloge slaat automatisch timer en stopwatch trainingssessies op en kan tot 20 sessies opslaan.

Om de gegevens in het geheugen te bekijken:



- Druk **MODE** om te schakelen naar Geheugenmodus en de totale verbrande vetten en calorieën te bekijken.
- Houd **SET** ingedrukt om de totale verbrande vetten en calorieën te wissen.

NB Totale calorieconsumptie en verbrande vetten worden weergegeven als totaalwaarde vanaf het moment dat de stopwatch aan gaat.







- Druk **ST / SP / +** om het volgende geheugenrecord te bekijken (dwz. MEM.1, MEM.2, etc).
- Druk **MEM** om tussen verschillende geheugenschermen.

Om de gegevens uit het geheugen te wissen:

1. Houd **SET** ingedrukt.
2. Druk **ST / SP / +** om te kiezen een enkel geheugenrecord of alle geheugenrecords wissen.
3. Druk op **SET** om te bevestigen.
4. Druk op **MODE** om te verlaten.

BACKLIGHT

Om het backlight voor 3 seconden aan te zetten, drukt u op .

NB Het backlight werkt niet als het waarschuwingsicoon voor zwakke batterij wordt weergegeven en dit zal veranderen als de batterijen vervangen zijn.

TRAININGSINFORMATIE

HOE DE HARTSLAGMETER U HELPT

Een hartslagmeter is het belangrijkste gereedschap voor cardiovasculaire gezondheid en een ideale trainingspartner. Het stelt u in staat resultaten te zien en bij te houden. Dit helpt u uw vroegere prestaties te beoordelen, uw training te maximaliseren en aan te passen aan uw toekomstige trainingsprogramma om uw doelen op een veiliger en effectievere wijze te behalen.

Terwijl u traint, vangt de borstriem uw hartslag op en stuurt de gegevens naar het horloge. Nu blijft kunt u de hoogte van uw hartslag bekijken en kunt u uw prestaties gaan volgen aan de hand van uw hartslaggegevens. Hoe fitter u wordt, hoe minder werk uw hart hoeft te doen en hoe meer uw hartslag omlaag zal gaan. Dit komt door het volgende:

- Uw hart pompt bloed naar uw longen voor zuurstof. Vervolgens gaat het zuurstofrijke bloed naar uw spieren. De zuurstof wordt gebruikt als brandstof en het bloed verlaat de spieren en gaat terug naar de longen en zo begint het proces opnieuw. Als u fitter wordt, kan uw hart meer bloed pompen per slag. Hierdoor hoeft uw hart minder vaak te kloppen om de nodige zuurstof naar de spieren te krijgen.

TRAININGSTIPS

Om het maximale profijt van uw trainingsprogramma te hebben, en voor uw veiligheid te zorgen, dient u de volgende regels in acht te nemen:

- Start met een duidelijk trainingsdoel, bijvoorbeeld gewicht verliezen, fit blijven, gezondheid verbeteren of aan een wedstrijd meedoen.
- Selecteer een trainingsactiviteit die u bevalt, en varieer uw trainingsactiviteit om verschillende spiergroepen te trainen.
- Begin langzaam, en vergroot de intensiteit langzaam naarmate u fitter wordt. Train regelmatig. Om een gezond cardiovasculair systeem te hebben, wordt aangeraden drie maal per week een training te doen van 20-30 minuten.
- Doe ten minste vijf minuten opwarmen en herstel voor en na een training.
- Meet uw hartslag na de training. Herhaal deze procedure vervolgens drie minuten. Als uw hartslag niet terug is op zijn ruststand, traint u wellicht te hard.
- Neem altijd eerst contact op met uw huisarts alvorens een intensief trainingsprogramma te beginnen.

SPECIFICATIES

TYPE	BESCHRIJVING
KLOK	
Tijdformaat	12 uur / 24 uur; Dubbele tijdzone
Datumformaat	DD / MM of MM / DD
Jaarformaat	2005-2054 (auto-kalender)
Alarm	Dagelijks alarm
STOPWATCH	
Stopwatch	99:59:59 (UU:MM:SS)
Resolutie	1/100 sec
SMART TRAINING PROGRAM	
Opwarmtimer:	Door gebruiker in te stellen tot max. 10 min.
Trainingstimer:	99:59:59 (UU:MM:SS)
BIJHOUDEN VAN PRESTATIES	
Hartslag (HS) alarm Meetbereik HS	Geluid / visueel 30-240 spm (slagen per minuut)
Instelbereik ondergrens HS	30-220 spm (slagen per minuut)
Instelbereik bovengrens HS	80-240 spm (slagen per minuut)
Calorieberekening	0-9.999 kcal voor elk geheugen-record
Totale calorieënberekening	0-999.999 kcal
Berekening vetverbranding	0-9999 gram voor elk geheugen-record
Berekening totale vetverbranding	0-999.999 gram
ZENDEN	
Bereik	62.5 cm (25 in) – kan afnemen naarmate batterij zwakker wordt
WATERDICHT	
Horloge	30 m (ongeveer 100 voet) (zonder knoppen te gebruiken)
Borstriem	Spatwaterdicht
STROOM	
Horloge	1 x CR2032 3V lithium batterij
Borstriem	1 x CR2032 3V lithium batterij
GEBRUIKSOMGEVING	
Gebruikstemperatuur	5°C tot 40°C (41°F tot 104°F)
Opslagtemperatuur	-20°C tot 70°C (-4°F tot 158°F)

WAARSCHUWINGEN

Om er zeker van te zijn dat dit product goed en veilig werkt, leest u deze waarschuwingen en de hele handleiding goed door alvorens dit product te gebruiken. Deze waarschuwingen bieden belangrijke veiligheidsinformatie en dienen te allen tijde in acht te worden genomen.

- Dit product is een precisie-instrument. Probeer dit apparaat nooit uit elkaar te halen. Neem contact op met uw verkoper of onze klantenservice als het product gerepareerd moet worden.

- Raak de elektronische circuits niet aan, want dit kan elektrische schokken veroorzaken.
- Let op bij het behandelen van alle typen batterijen.
- Verwijder de batterijen als u het product voor langere tijd wegbergt.
- Gebruik de borstriem niet in vliegtuigen of ziekenhuizen. Het gebruik van producten die radiofrequenties gebruiken kan storingen veroorzaken in controlesystemen van andere apparaten.
- Buig of trek niet aan het zendergedeelte van de borstriem.
- Controleer eerst alle belangrijke functies van het apparaat als het gedurende lange tijd niet gebruikt is. Test uw apparaat regelmatig en houd het goed schoon.
- Gooi dit product niet bij het gewone huisvuil. Dit soort afval wordt apart opgehaald om te kunnen worden verwerkt.
- Reinig het horloge en de borstriem grondig na elke trainingssessie. Berg de apparaten nooit nat op.
- Gebruik een zachte, licht-vochtige doek om het apparaat schoon te maken. Krassende reinigingsmiddelen kunnen de plastic onderdelen en de elektronische circuits van het apparaat beschadigen.
- Druk nooit knoppen in met natte vingers, onder water of in hevige regen, want hierdoor kan water in de elektrische circuits komen.
- Stel het product niet bloot aan extreme klappen, schokken, stof, temperatuurschommelingen of vochtigheid. Stel het product nooit te lang bloot aan direct zonlicht. Dergelijke behandeling kan fouten veroorzaken, de levensduur van het apparaat bekorten, de batterijen beschadigen, of onderdelen vervormen.
- Laat de interne componenten met rust. Doet u dit niet dan zal de garantie vervallen en kan schade ontstaan. Het apparaat bevat geen door de gebruiker te repareren onderdelen.
- Kras niet met harde voorwerpen langs het LCD scherm, want het kan beschadigd raken.
- Verwijder de batterijen als u het product voor langere tijd op gaat bergen.
- Wanneer u de batterijen vervangt, gebruik dan alleen nieuwe batterijen zoals aangegeven in deze handleiding. Gebruik nooit verschillende types of oude en nieuwe batterijen door elkaar.

BUITENACTIVITEITEN EN ACTIVITEITEN IN (DE BUURT VAN) WATER

Het horloge is waterdicht tot 30 meter. De borstriem is spatwaterdicht en kan niet in het water gebruikt worden.

Wanneer u het horloge gebruikt voor activiteiten in en om het water, houd dan de volgende regels in acht:

- Druk geen knoppen in met natte vingers of onder water. U moet alle functies instellen voordat u het water in gaat.
- Was na gebruik af met water en milde zeep.
- Gebruik niet in heet water.

TIPS OM UW HORLOGE IN GOEDE STAAT TE HOUDEN

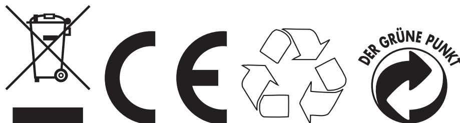
Houd uw horloge waterdicht! Blijf uit de buurt van chemicaliën (benzine, chloor, parfum, alcohol, haarsprays, etc.). Was af na gebruik. Stel niet bloot aan hitte. Laat uw horloge jaarlijks onderhouden door gekwalificeerd personeel.

OVER OREGON SCIENTIFIC

Bezoek.onze.website.www.oregonscientific.com.voor. meer. informatie over de producten van Oregon Scientific. SMocht.u.vragen.hebben,.neem.dan.contact.op.met. onze. klantenser vice op info@oregonscientific.com.

EU CONFORMITEITS VERKLARING

Hierbij verklaart Oregon Scientific dat deze Smartheart Horloge met Hartslagmeter en Doelcalorieënfunctie (Model: SE120) in overeenstemming is met EMC richtlijn 2004/108/EC. Een kopie van de getekende en gedateerde Conformiteits verklaring is op verzoek beschikbaar via onze Oregon Scientific klanten service.



Relógio Monitor de Frequência Cardíaca SMARTHEART com Função de Caloria Alvo
Modell: SE120

MANUAL DO SUUARIO

CONTEÚDO

INTRODUÇÃO

Agradecemos por selecionar o Relógio Monitor de Frequência Cardíaca SmartHeart com Função de Caloria Alvo da Oregon Scientific™ (Modelo SE120) como seu produto de aptidão física preferido. Este aparelho de precisão inclui as seguintes características:

- Monitor de frequência cardíaca com transmissão sem fio entre relógio e cinta peitoral.
- Sistema de monitoração da frequência cardíaca ao estar acima ou abaixo do limite cardíaco superior e inferior.
- Alerta visual ou sonoro para parâmetros cardíacos durante o treino.
- Programa de Treino Inteligente – permite a conclusão dos ciclos de exercício de forma efetiva.
- Exibe o consumo de calorias e queima de gorduras durante e após o exercício.
- Registro na memória indica a frequência cardíaca média e máxima e as calorias e gordura consumidas.
- Perfil do exercício – calcula sua frequência cardíaca limite para treino.
- Perfil do usuário – para calcular seu índice de aptidão.
- 20 memórias de exercício.
- Função de caloria alvo.
- Cronômetro.
- Relógio e alarme diário.
- Zona horária dupla.
- Suporte para montagem e cinta peitoral incluídos.
- Relógio – resistente a água até 30 metros.
- Cinta peitoral – a prova de respingos.

IMPORTANTE O uso do relógio SE120 tem apenas finalidades esportivas e não está destinado a substituir a opinião médica.

Este manual contém importante informação sobre segurança e cuidados e fornece instruções passo-a-passo para o uso deste produto. Leia todo o manual e guarde-o em lugar seguro, caso seja necessário consultá-lo futuramente.

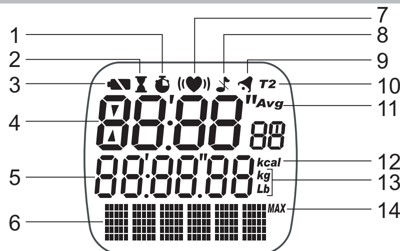
CARACTERÍSTICAS PRINCIPAIS

RELÓGIO



1. **MEM / -**: Exibe registros de treino; diminui o valor de ajustes; liga / desliga o som do teclado
2. Tela LCD
3. **MODE**: Passa para outra tela
4. **ST / SP / +**: Inicia / pára o timer; aumenta o valor de ajustes; alterna a zona horária
5. : Liga a luz de fundo por 3 segundos
6. **SET**: Entra no modo de ajuste; seleciona outra opção de ajuste; exibe diferentes informações durante o treino

TELA LCD



1. : Modo cronômetro
2. : Modo timer
3. : Estado da pilha
4. Números maiores: Mostra a hora atual / hora do alarme / zona horária / itens do menu / frequência cardíaca
5. Números menores: Mostra a data / modo / cronômetro / itens do sub-menu
6. : Exibe texto ou informação de frequência cardíaca
7. : Ícone de frequência cardíaca
8. : Som do teclado DESLIGADO
9. : Modo alarme
10. **T2** : Segunda zona horária
11. **Avg** : Exibe a frequência cardíaca média
12. **kcal** : Exibe o consumo de caloria
13. **kg/Lb** : Unidade de peso
14. MAX : Exibe a frequência cardíaca máxima

PARA COMEÇAR

DESEMBALANDO O RELÓGIO

Ao desembalar seu Relógio Monitor de Frequência Cardíaca, certifique-se de guardar todo o material de embalagem em lugar seguro, caso seja necessário, futuramente, transportar ou devolver o produto para reparos.

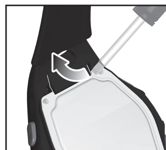
A embalagem contém:
- Relógio
- Cinta peitoral
- Suporte para montagem
- 2 pilhas de Lítio CR2032

NOTA Não disponha deste produto em lixo municipal coletivo. É necessária a coleta deste tipo de material separadamente para tratamento especial.

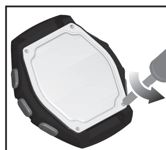
PILHAS

As 2 pilhas de Lítio CR2032 – uma para o relógio e a outra para a cinta peitoral – já estão instaladas. As pilhas duram normalmente um ano. Recomendamos que contate o revendedor ou nosso departamento de assistência ao cliente caso seja necessário substituir as pilhas. O ícone ▬ indica que a pilha está fraca.

Para substituir a pilha do relógio:



1. Vire o relógio de forma que a parte traseira está voltada para você.
2. Separe a pulseira do relógio como indicado.



3. Utilizando uma pequena chave de fenda, retire os quatro parafusos que prendem a parte traseira do relógio.
4. Retire a parte traseira do relógio, colocando-a de lado.

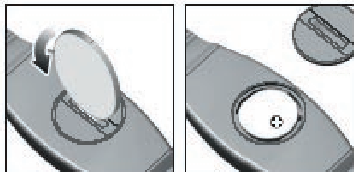


5. Utilizando um objeto fino e sem ponta, prenda a ponta e levante o clipe.
6. Retire a pilha esgotada.
7. Coloque uma pilha nova com o lado positivo (+) voltado para cima.
8. Recoloque o clipe da pilha.



9. Regule o relógio, inserindo um objeto fino de metal no orifício reset.
10. Recoloque a parte traseira e os parafusos.

Para substituir a pilha da cinta peitoral:



1. O compartimento da pilha está localizado na parte de trás da cinta peitoral.
2. Utilizando uma moeda, gire a tampa do compartimento no sentido anti-horário, até que saia do lugar.
3. Retire a pilha esgotada.
4. Coloque uma pilha nova com o lado positivo (+) voltado para cima.
5. Recoloque a tampa do compartimento de pilha, girando-a no sentido horário até que esteja firmemente segura.

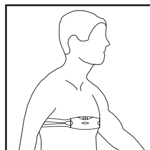
IMPORTANTE

- Pilhas recarregáveis e não-recarregáveis devem ser descartadas adequadamente. Para isso, são fornecidos recipientes especiais para recolha de pilhas recarregáveis e não-recarregáveis nos centros de coleta comum.
- Se engolidas, as pilhas são extremamente perigosas! Assim, mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Se uma pilha for engolida, procure auxílio médico imediatamente.
- As pilhas que acompanham este produto não devem ser recarregadas, reativadas por qualquer meio, desmontadas, nem expostas ao fogo; evite também curto-circuito nos terminais.

USANDO A CINTA PEITORAL E O RELÓGIO

CINTA PEITORAL

A cinta peitoral é usada para medir a frequência cardíaca e transmitir os dados para o relógio. Para usar a cinta peitoral:



1. Umedeça as almofadas condutoras localizadas na parte inferior da cinta peitoral com algumas gotas d'água ou gel condutor a fim de garantir um contato firme.
2. Prenda a cinta peitoral ao redor do peito. Para garantir um sinal de freqüência cardíaca preciso, ajuste a cinta até que esteja colocada confortavelmente abaixo dos músculos peitorais.

DICAS

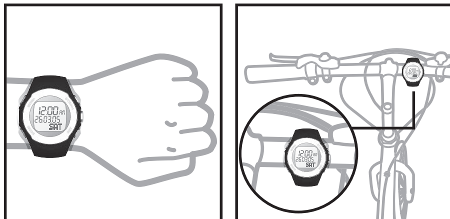
- A posição da cinta peitoral afeta seu desempenho. Mova a cinta peitoral a fim de que seja colocada sobre o coração.
- Evite áreas com excesso de pêlos.
- Em climas frios e secos, a cinta peitoral pode levar alguns minutos para funcionar de forma constante. Isto é normal e deve melhorar após alguns minutos de exercício.

NOTA Para manter o melhor desempenho do cinto do tórax, manusei-o com cuidado seguindo estas recomendações:

- Não envolva o cinto do tórax em uma toalha úmida nem em outros materiais úmidos.
- Não armazene o cinto do tórax em um ambiente com alta temperatura (aproximadamente 50°C) e úmido (aproximadamente 90%).
- Não coloque nem lave o cinto do tórax sob água corrente, em vez disso, limpe-o com um tecido úmido.
- Não coloque a borracha condutora para baixo sobre uma mesa ou superfície de metal.
- Seque o cinto do tórax imediatamente após o uso.

NOTA Caso o relógio permaneça ocioso sem receber um sinal de freqüência cardíaca durante 5 minutos, o aparelho receptor será desligado.

RELÓGIO



É possível usar o relógio receptor no pulso ou prendê-lo na bicicleta ou em outro aparelho de exercício físico.

TRANSMISSÃO DO SINAL

O alcance máximo de transmissão da cinta peitoral e do relógio é de 62,5 cm (25 polegadas). O ícone ♥ pisca quando o relógio recebe um sinal da cinta peitoral.

Caso o sinal esteja fraco (isto é, o relógio monitor de frequência cardíaca apenas indica “0”) ou seja interrompido por interferência no ambiente, siga as instruções abaixo para identificar e resolver a situação:

- Diminua a distância entre a cinta peitoral e o relógio.
- Reajuste a posição da cinta peitoral.
- Verifique se as almofadas condutoras estão suficientemente úmidas para garantir um contato firme.
- Verifique as pilhas. O alcance da transmissão pode ser afetado por pilhas fracas ou esgotadas.

ATENÇÃO Interferência no sinal pode ocorrer devido a distúrbios eletromagnéticos. Eles podem ocorrer próximos a cabos de alta tensão, sinais de trânsito, fios elétricos em estradas de ferro, fios de ônibus elétricos ou bondes, televisões, motores de carro, computadores de bicicleta, alguns equipamentos de ginástica motorizados, telefones celulares ou ao passar por portões elétricos de segurança. Em caso de interferência, a leitura da frequência cardíaca pode se tornar instável ou inexata.

NOTA Caso o relógio permaneça ocioso sem receber um sinal de freqüência cardíaca durante 5 minutos, o aparelho receptor será desligado.

ALTERNANDO OS MODOS PRINCIPAIS

Existem 6 modos principais. Cada modo principal exibe uma tela de identificação para que o usuário reconheça o modo em que entrou. Após 1 segundo, a tela de identificação é automaticamente substituída pela tela do modo principal. Pressione **MODE** para alternar os modos principais:

MODO	IDENTIFICAÇÃO	MODO PRINCIPAL	MODO	IDENTIFICAÇÃO	MODO PRINCIPAL
RELOGIO	TIME	12:00 AM 10 1.05 SAT	TIMER	TIMER	108 00:30:00 TIMER
CRONOMETRO	CHRONO	108 00'00"00 CHRONO	MEMORIA	MEMORY	10 43 6823 kcal TOTAL
PERFIL DO USUARIO	USER	43 FIT	ALARME	ALARM	12:00 AM ON ALARM

Os modos estão descritos nas seções a seguir.

NOTA O Cronômetro e o Timer não podem funcionar ao mesmo tempo. Se, após utilizar o Timer, o usuário não zerá-lo, não será possível visualizar a tela do Cronômetro e vice-versa.

TELAS DE AÇÃO

Em alguns Modos Principais e Ajustes uma tela de ação aparecerá ao pressionar-se **SET**. Pressione e mantenha pressionado **SET** se desejar entrar e execute a ação ou pressione **MODE** para abandonar esta tela.

TELA	TELA DE AÇÃO	AÇÃO
MODO PRINCIPAL RELÓGIO / ALARME / PERFIL DO USUÁRIO	HOLd SET	Entrar no Modo de Ajuste do Relógio / Alarme / Usuário
MODO PRINCIPAL TIMER / CRONÔMETRO	HOLd RESET	Zerar o Timer / Cronômetro
MODO DE AJUSTE TIMER / CRONÔMETRO	HOLd SET	Entrar no Modo de Ajuste do Timer / Cronômetro
MODO PRINCIPAL MEMÓRIA	HOLd CLEAR	Excluir caloria total e gorduras queimadas ou memória individual, isto é, MEM.1

MODO RELÓGIO

AJUSTE DO RELÓGIO

O relógio de tempo real é o ajuste padrão.

Para ajustar o relógio de tempo real:



1. Pressione **MODE** a fim de passar para o Modo Relógio.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.
3. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / -** para alterar o ajuste. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.
4. Repita a etapa 3 para alterar outros ajustes neste modo.
5. A sequência do ajuste é: formato 12 / 24 horas, hora, minuto, segundo, formato data, ano, mês e data.
6. Pressione **MODE** sempre que desejar sair do modo de ajuste.

NOTA O relógio está programado com um calendário automático de 50 anos; assim, não é necessário ajustar os dias da semana e datas mensalmente.

MODO DE EXIBIÇÃO DO RELÓGIO

É possível alterar a segunda zona horária e o tom do teclado no Modo de Exibição do Relógio.

SEGUNDA ZONA HORÁRIA

Para alternar entre zona horária 1 e 2, pressione **ST / SP / +**. Pressione e mantenha pressionado para alterar a zona horária permanentemente para T1 ou T2.

Ao ajustar a hora, minuto, segundo, ano, mês e data no Modo de Ajuste do Relógio, o usuário estará ajustando a hora T1 ou T2 permanentemente selecionada.

TOM DO TECLADO

Para alternar entre tom do teclado LIGADO e DESLIGADO, pressione **MEM / -**. O ícone aparece quando o tom está DESLIGADO.

MODO ALARME

AJUSTE DO ALARME

Para ajustar o alarme:



1. Pressione **MODE** a fim de passar para o Modo Alarme.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.

3. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / -** para alterar o ajuste. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.
4. Repita a etapa 3 para alterar outros ajustes neste modo.
5. A sequência do ajuste é hora e minuto.

ATIVANDO / DESATIVANDO O ALARME

1. Pressione **MODE** para navegar ao Modo Alarme.
2. Pressione **ST / SP / +** para ativar ou desativar o alarme. O ícone aparece quando o alarme está ativado.

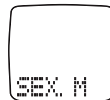
DESLIGANDO O SOM DO ALARME

Para interromper o som do alarme pressione qualquer tecla.

MODO USUÁRIO

Para ter acesso a todas as vantagens que o relógio oferece, configure o perfil do usuário antes de iniciar o exercício físico. Isso gerará automaticamente um índice de aptidão. Este cálculo juntamente com as calorias e gorduras consumidas ajudarão o usuário a acompanhar seu progresso ao longo do tempo.

Para ajustar o perfil do usuário:



1. Pressione **MODE** a fim de passar para o Modo Usuário.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.
3. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / -** para alterar o ajuste. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções. Press **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.
4. Repita a etapa 3 para alterar outros ajustes neste modo.
5. A sequência do ajuste é: sexo, idade, Frequência Cardíaca Máxima (MHR), unidade de peso, peso, unidade de altura, altura e nível de atividade (0-2).
6. Pressione **MODE** sempre que desejar sair do modo de ajuste.

Ao completar seu perfil do usuário, um índice de aptidão aparecerá no relógio. Consulte a seção “Sobre o Índice de Aptidão” para informação adicional.

É possível exibir e ajustar o perfil do usuário sempre que desejar. Para percorrer as informações do perfil do usuário, pressione **MEM / -**.

NOTA É necessário configurar o perfil do usuário a fim de utilizar a função de contagem de caloria e gorduras consumidas.

NOTA Se o sexo ou idade for ajustado, a Frequência Cardíaca Máxima (MHR) será atualizada, bem como o limite superior e inferior da zona alvo para o Modo Timer e Cronômetro.

NÍVEL DE ATIVIDADE

O nível de atividade tem como base sua auto-avaliação da quantidade de exercício executada regularmente.

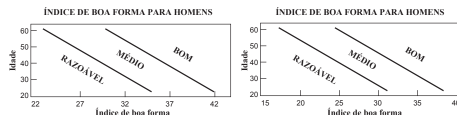
NIVEL DE ATIVIDADE	DESCRIÇÃO
0	Baixo – O usuário normalmente não participa em atividades esportivas programadas nem exercícios.
1	Médio – O usuário participa em atividades físicas modestas (como golfe, hipismo, tênis de mesa, ginástica, boliche ou levantamento de peso), 2-3 vezes por semana, em um total de 1 hora por semana.
2	Alto – O usuário participa ativa e regularmente em atividades físicas pesadas (como corrida, caminhada, natação, ciclismo ou saltando corda) ou exercícios aeróbicos vigorosos (como tênis, basquete ou handebol).

SOBRE O ÍNDICE DE APTIDÃO

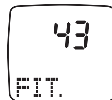
ÍNDICE DE APTIDÃO

Seu relógio gera um índice de aptidão com base em seu desempenho aeróbico. Este índice depende e limita-se à capacidade do corpo de levar oxigênio para os músculos envolvidos no treino. Normalmente é medido pela entrada máxima de oxigênio (VO2 Max), definida pela maior quantidade de oxigênio que pode ser utilizada ao exercitar em um nível de demanda crescente. Os pulmões, coração, sangue, sistema circulatório e músculos em exercício são fatores que determinam o VO2 Max. A unidade do VO2 Max é ml/kg min.

Quanto maior for o índice, melhor será seu preparo físico. Consulte o quadro abaixo para um breve guia do significado do índice de aptidão:



VERIFICANDO O ÍNDICE DE APTIDÃO



Pressione **MODE** para navegar ao Modo Usuário a fim de exibir seu índice de aptidão.

SOBRE O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE (MODO TIMER)

O Programa de Treino Inteligente permite o usuário concluir os ciclos de exercício de forma eficiente. Ele guiará o usuário desde o aquecimento até o fim do programa de exercícios. Além de monitorar a frequência cardíaca e alertá-lo sempre que sair da faixa limite de frequência cardíaca superior / inferior selecionada, o programa permite que o usuário verifique as calorias consumidas e a percentagem de gordura queimada.

Diferentes atividades exercitam o corpo de forma diferente e ajudam a atingir diversos objetivos em matéria de aptidão física. Para acomodar essas diferenças o Programa de Treino Inteligente pode ser ajustado a fim de se adequar às diferentes atividades físicas.
Por exemplo, se estiver correndo, a configuração será provavelmente diferente da usada ao realizar atividades para controle de peso.

O tempo necessário para aquecimento e conclusão de um exercício também variará. Por essa razão, é possível alterar o timer para aquecimento e exercício a fim de adequar às suas necessidades.

NOTA Após configurar seu perfil do usuário, o limite de frequência cardíaca superior e inferior será configurado automaticamente. Entretanto, é possível alterar manualmente esse limite, caso o ajuste automático não seja adequado. Se o nível de intensidade física for alterado, a frequência cardíaca máxima e superior / inferior será atualizada automaticamente.

NÍVEIS DE INTENSIDADE FÍSICA

Existem 3 níveis de intensidade física:

INTENSIDADEFISICA		MHR*%	DESCRIÇÃO
0	Manutenção da saúde	60-70%	Este é o nível de intensidade física mais baixo. É ideal para iniciantes e para aqueles que querem fortalecer o sistema cárdio vascular.
1	Exercício aeróbico	70%-80%	Fortalece e aumenta a resistência. Trabalha dentro da capacidade de absorção de oxigênio do corpo, queima mais calorias e pode ser mantido por um longo tempo.
2	Exercício anaeróbico	80-90%	Produz velocidade e força. Trabalha acima da capacidade de absorção de oxigênio do corpo, forma músculos e não pode ser mantido por um longo tempo.

* MHR = Frequência Cardíaca Máxima

CÁLCULO DO LIMITE DA FREQUÊNCIA CARDÍACA SUPERIOR / INFERIOR / MÁXIMA

Antes de iniciar qualquer programa de exercício e a fim de alcançar máximos benefícios do preparo físico, é importante que você saiba os seguintes dados:

- Frequência cardíaca máxima (MHR)
- Limite inferior da frequência cardíaca
- Limite superior da frequência cardíaca

Para calcular manualmente seus limites de frequência cardíaca, siga as instruções abaixo:

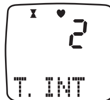
<table>
<tr><th>MHR</th><th>LIMITE INFERIOR</th><th>LIMITE SUPERIOR</th></tr>
<tr><td>MHR Homem = 220 - idade</td><td rowspan="2">MHR x % inferior de intensidade física. Ex. Intensidade física é 0 Limite inferior = MHR x 60%</td><td rowspan="2">MHR x % superior de intensidade física. Ex. Intensidade física é 0 Limite superior = MHR x 70%</td></tr>
<tr><td>MHR Mulher = 230 - idade</td></tr>
</table>

UTILIZANDO O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

O Programa de Treino Inteligente monitora seu desempenho físico, uma vez que o perfil do usuário tenha sido inserido.

NOTA Não é possível usar o Programa de Treino Inteligente se o cronômetro estiver em funcionamento.

Para entrar no Programa de Treino Inteligente:



1. Pressione **MODE** a fim de passar para o Modo Timer.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.
3. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / -** para alterar o ajuste. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.
4. Repita a etapa 3 para alterar outros ajustes neste modo.
5. A sequência do ajuste é: intensidade física, limite inferior e superior da frequência cardíaca, alerta LIGADO / DESLIGADO, valor de caloria alvo, alerta de calorias alvo LIGADO / DESLIGADO, hora do timer, minuto do timer, segundo do timer e tempo de aquecimento (0-10 min).
6. Pressione **MODE** sempre que desejar sair do modo de ajuste.

TAREFA	INSTRUÇÃO
Iniciar / parar o timer	Pressione **ST / SP / +**.
Parar / zerar o timer	Pressione e mantenha pressionado **SET**. Ao parar qualquer timer de contagem regressiva, não é possível reiniciá-lo, a menos que seja zerado. Ao zerar o timer, ele entrará automaticamente no ajuste de aquecimento.
Pular o aquecimento	Pressione **MEM / -** .

Ao final de cada período de contagem regressiva, 2 bips soarão.

NOTA O ícone ⧗ aparece quando o usuário estiver na tela timer, ou quando o timer estiver em funcionamento, como fundo.

NOTA As calorias e gorduras consumidas não serão contadas durante o aquecimento. Quando o valor de calorias alvo for atingido um alerta soará e a quantidade será exibida por 5 segundos.

NOTA (( )) piscará quando o usuário exceder o limite superior ou inferior de frequência cardíaca.

VERIFICANDO DADOS ENQUANTO O PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE ESTÁ EM FUNCIONAMENTO

Durante o período de treino, pressione **MEM / -** para alternar entre as seguintes telas:

HR* TIMER % MHR	HR TIMER MAX HR	HR CALORIAS % MHR	HR GORDURAS % MHR
89 00:29.58 63% MAX	92 00:29.55 98 MAX	92 123 kcal 65% MAX	92 87 g 65% MAX

* HR = Frequência Cardíaca

NOTA O Cronômetro e o Programa de Treino Inteligente não podem funcionar ao mesmo tempo.

VERIFICANDO REGISTROS DO PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE

Ao pausar ou concluir o Programa de Treino Inteligente, pressione **MEM / -** para verificar os seguintes registros:

HR MÉDIA TEMPO DE TREINO MAX HR	GOR-DURAS QUEI-MADAS CALO-RIAS % MHR	HR MÉDIA IN ZONE TIME (Tempo gasto sem exceder seu limite superior ou inferior de FC)	HR MÉDIA BELOW ZONE TIME (Tempo gasto ao exceder seu limite inferior de FC)	HR MÉDIA ABOVE ZONE TIME (Tempo gasto ao exceder seu limite superior de FC)
90 Avg 00:30.00 98 MAX	87 g 123 kcal 64% MAX	90 Avg 00:00.19 INZONE	90 Avg 00:00.12 BELOW	90 Avg 00:00.00 ABOVE

SALVANDO REGISTROS

Ao zerar o Programa de Treino Inteligente, o relógio salvará automaticamente a hora e data de sua sessão de treino, frequência cardíaca média, tempo de exercício, frequência cardíaca máx. e gorduras e calorias consumidas.

Se a memória estiver cheia, as palavras “FULL MEMORY” aparecerão na tela. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / -** para alternar entre as telas de exclusão YES (Sim) ou NO (Não). Pressione **SET** para confirmar ou **MODE** para sair sem executar a ação.

A memória funciona nos termos primeiro a entrar, primeiro a sair. Por exemplo, a memória mais antiga (isto é, a nº 1) será excluída e a memória mais recente será o registro nº 20.

ALERTA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

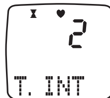
Quando o alerta de frequência cardíaca é ativado, um sinal sonoro tocará a cada 6 segundos; a leitura da frequência cardíaca e uma seta para cima ou para baixo também aparecerão na tela, a fim de indicar a frequência cardíaca cujo limite foi ultrapassado.

MODO CRONÔMETRO (CHRONO)

A função cronômetro é particularmente útil para ser usada quando o usuário não está certo acerca da duração de uma atividade, ou quando ele deseja conhecer o tempo necessário para completar uma tarefa, bem como seu desempenho no decorrer do tempo.

Para tirar o máximo proveito da função cronômetro, complete o perfil do usuário. Caso o perfil não esteja configurado, não será possível utilizar as funções de contagem de caloria e gorduras consumidas.

Para ajustar o cronômetro:



1. Pressione **MODE** a fim de passar para o Modo Cronômetro.
2. Pressione e mantenha pressionado **SET** até que o primeiro ajuste pisque.

3. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / -** para alterar o ajuste. Mantenha pressionado para percorrer rapidamente as opções. Pressione **SET** para confirmar o ajuste e passar para o seguinte.
4. Repita a etapa 3 para alterar outros ajustes neste modo.
5. A sequência do ajuste é intensidade física, limite inferior e superior de frequência cardíaca, alerta LIGADO / DESLIGADO, valor de caloria alvo, alerta de caloria alvo LIGADO / DESLIGADO e tempo de aquecimento (0-10 min.).
6. Pressione **MODE** sempre que desejar sair do modo de ajuste.

Pressione **MODE** para navegar ao Modo Cronômetro. Agora é possível executar as seguintes funções:

TAREFA	INSTRUÇÃO
Iniciar o cronômetro	Press **ST / SP / +**
Pausar / reiniciar o cronômetro	Press **ST / SP / +**
Parar / zerar o cronômetro	Pressione e mantenha pressionado **SET**. Ao zerar o cronômetro, ele retornará automaticamente ao ajuste de aquecimento.
Pular o aquecimento	Press **MEM / -**

NOTA A contagem de calorias e gorduras queimadas não será efetuada durante o aquecimento. 2 bips indicarão o término da sessão de aquecimento.

NOTA O cronômetro inicia a contagem em min:seg: 1/100 seg. Após 59 minutos, a tela mudará para hrs: min:seg.

NOTA Não é possível usar o Programa de Treino Inteligente quando o cronômetro estiver em funcionamento.

NOTA O ícone aparece quando o usuário estiver na tela cronômetro, ou quando o cronômetro estiver em funcionamento, como fundo.

NOTA (( )) piscará quando o usuário exceder o limite superior ou inferior de frequência cardíaca.

VERIFICANDO DADOS ENQUANTO O CRONÔMETRO ESTÁ EM FUNCIONAMENTO

Durante o período de treino, pressione **MEM / -** para alternar entre as seguintes telas:

HR TIMER % MHR	HR TIMER MAX HR	HR CALORIAS % MHR	HR GORDURAS QUEIMADAS % MHR
92 00'21"13 65% MAX	92 00'22"93 98 MAX	92 123 kcal 65% MAX	92 87 65% MAX

VERIFICANDO REGISTROS DO CRONÔMETRO

Ao pausar ou concluir o treino com cronômetro, pressione **MEM / -** para verificar os seguintes registros:

HR MÉDIA TEMPO DE TREION MAX HR	**GOR-DURAS QUEI-MADAS CALO-RIAS % MHR**	**HR MÉDIA IN ZONE TIME** (Tempo gasto sem exceder seu limite superior ou inferior de FC)	**HR MÉDIA BELOW ZONE TIME** (Tempo gasto ao exceder seu limite inferior de FC)	**HR MÉDIA ABOVE ZONE TIME** (Tempo gasto ao exceder seu limite superior de FC)

SALVANDO REGISTROS

Ao zerar o Cronômetro, o relógio salvará automaticamente a hora e data de sua sessão de treino, frequência cardíaca média, tempo de exercício, frequência cardíaca máx. e gorduras e calorias consumidas.

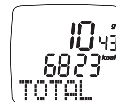
Se a memória estiver cheia, as palavras "FULL MEMORY" aparecerão na tela. Pressione **ST / SP / +** ou **MEM / -** para alternar entre as telas de exclusão YES (Sim) ou NO (Não). Pressione **SET** para confirmar ou **MODE** para sair sem executar a ação.

A memória funciona nos termos primeiro a entrar, primeiro a sair. Por exemplo, a memória mais antiga (isto é, a nº 1) será excluída e a memória mais recente será o registro nº 20.

MODO MEMÓRIA TIMER / CRONÔMETRO

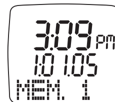
O relógio registra automaticamente as sessões de treino com timer e cronômetro e armazena até 20 sessões.

Para verificar os registros na memória:

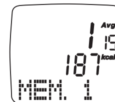


- Pressione **MODE** a fim de passar para o Modo Memória e verificar o total de calorias e gorduras consumidas.
- Pressione e mantenha pressionado **SET** para excluir o total de calorias e gorduras consumidas.

NOTA O total de calorias e gorduras consumidas é indicado como um valor acumulado a partir do momento em que o relógio é ligado.







- Pressione **ST / SP / +** para verificar o registro de memória seguinte (isto é, MEM.1, MEM.2, etc).
- Pressione **MEM / -** para alternar entre as telas de memória.

Para excluir registros de memória:

1. Pressione e mantenha pressionado **SET**.
2. Pressione **ST / SP / +** para alternar entre opção de exclusão única ou integral.
3. Pressione **SET** para confirmar.
4. Pressione **MODE** para sair.

LUZ DE FUNDO

Pressione ☼ para ligar a luz de fundo por 3 segundos.

NOTA A luz de fundo não funciona quando o ícone de pilha fraca aparece na tela; ela voltará ao normal quando as pilhas forem substituídas.

INFORMAÇÃO SOBRE TREINO

COMO O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA PODE AJUDÁ-LO

Um monitor de freqüência cardíaca é a ferramenta mais importante na saúde cárdio vascular e é um aparelho ideal para treinamento. Ele permite que o usuário veja e monitore resultados, ajudando-o a avaliar seu desempenho passado, render ao máximo seu treinamento e adaptar seu programa de exercício físico futuro, a fim de atingir seus objetivos de forma segura e mais eficaz.

Ao exercitar, a cinta peitoral recolhe sua freqüência cardíaca, enviando-a para o relógio. Agora você pode ser informado sobre sua freqüência cardíaca e começar a monitorar seu desempenho com base nas leituras da freqüência cardíaca. Ao melhorar seu preparo físico, seu coração necessitará fazer menos esforço e a velocidade de sua freqüência cardíaca diminuirá. A razão disso é a seguinte:

- Seu coração bombeia sangue para seus pulmões a fim de obter oxigênio. Depois, o sangue rico em oxigênio passará para seus músculos. O oxigênio é usado como combustível e o sangue sai dos músculos e retorna aos pulmões para começar outra vez o processo. Ao melhorar seu preparo físico, seu coração é capaz de bombear mais sangue a cada batida. Em conseqüência, seu coração não tem de bater com tanta freqüência para enviar o oxigênio necessário a seus músculos.

DICAS PARA O TREINO

Para tirar o máximo proveito de seu programa de treinamento físico e assegurar-se de que exercita de forma segura, observe as seguintes orientações:

- Comece com um objetivo de treinamento bem definido, como perder peso, manter a aptidão física, melhorar a saúde ou competir em um evento esportivo.
- Selecione um tipo de exercício que você aprecia e varie seu tipo do exercício a fim de exercitar grupos musculares diferentes.
- Comece lentamente e, então, aumente gradualmente seu treinamento, à medida que sua aptidão física melhore. Faça exercícios regularmente. Para manter um sistema cárdio vascular saudável, recomenda-se exercitar de 20 a 30 minutos três vezes por semana.
- Reserve sempre pelo menos cinco minutos antes e depois do exercício para aquecimento e relaxamento.
- Meça seu pulso após treinar. Repita, então, o procedimento novamente após três minutos. Caso não retorne à sua taxa normal de relaxamento, é possível que tenha exercitado demasiadamente.
- Consulte sempre seu médico antes de iniciar um programa de treinamento vigoroso.

ESPECIFICAÇÕES

TIPO	DESCRIÇÃO
RELÓGIO	
Formato da hora	12 h / 24 h; zona horária dupla
Formato da data	DD / MM ou MM / DD
Formato do ano	2005-2054 (auto-calendário)
Alarme	Diário
CRONÔMETRO	
Cronômetro	99:59:59 (HH:MM:SS)
Resolução	1/100 seg
PROGRAMA DE TREINO INTELIGENTE	
Timer de aquecimento	Selecionado pelo usuário até 10 min.
Timer de exercício	99:59:59 (HH:MM:SS)
AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO	
Alarme de frequência cardíaca (HR)	Sonoro / visual
Variação de medida da HR	30-240 bpm (batimentos por minuto)
Variação ajustável da HR inferior	30-220 bpm (batimentos por minuto)
Variação ajustável da HR superior	80-240 bpm (batimentos por minuto)
Cálculo de calorias	0-9,999 kcal
Cálculo de calorias total	0-999,999 kcal

Cálculo de gorduras queimadas	0-9999 grams
Cálculo de gorduras queimadas total	0-999,999 grams
TRANSMISSÃO	
Alcance	62,5 cm (25 polegadas) – pode diminuir quando as pilhas estiverem fracas
RESISTÊNCIA A ÁGUA	
Relógio	30 m (aprox. 100 pés) (sem pressionar as teclas)
Cinta peitoral	A prova de respingos
ALIMENTAÇÃO	
Relógio	1 pilha de Lítio CR2032 de 3V
Cinta peitoral	1 pilha de Lítio CR2032 de 3V
AMBIENTE DE FUNCIONAMENTO	
Temperatura de funcionamento	5°C a 40°C (41°F a 104°F)
Temperatura de armazenamento	-20°C a 70°C (-4°F a 158°F)

AVISOS

Para assegurar o uso correto e seguro de seu produto, leia esta seção e todo o manual do usuário antes de usar o aparelho. Estas orientações fornecem importante informação sobre segurança e devem ser sempre observadas.

- Este aparelho é um instrumento de precisão. Nunca tente desmontá-lo. Contate o revendedor ou nosso departamento de assistência ao cliente caso seja necessário reparar o produto.
- Não toque o circuito eletrônico exposto, pois há risco de choque elétrico.
- Tome as devidas precauções ao manusear qualquer tipo de pilha.
- Retire as pilhas do aparelho caso tencione guardá-lo por um longo tempo.
- Não use a cinta peitoral em aviões e hospitais. O uso de aparelhos de rádio frequência podem causar mau funcionamento em dispositivos de controle ou outros equipamentos.
- Não dobre nem estique a parte transmissora da cinta peitoral.
- Verifique as funções principais caso o aparelho não tenha sido usado por um longo tempo. Teste e limpe o aparelho regularmente.
- Não disponha deste produto em lixo municipal coletivo. É necessária a coleta deste tipo de material separadamente para tratamento especial.
- Limpe completamente o relógio e a cinta peitoral após cada sessão de treino. Nunca guarde os produtos ainda molhados.
- Use um pano macio e úmido para limpar o aparelho. Não utilize produtos de limpeza abrasivos nem corrosivos, pois podem arranhar as partes plásticas e corroer o circuito eletrônico.

- Evite pressionar as teclas com os dedos molhados, na água, ou em chuva forte, pois isso pode permitir a entrada d'água no circuito elétrico.
- Não submeta o aparelho a força em excesso, choque, poeira, mudanças de temperatura, nem umidade. Nunca exponha o aparelho à luz solar direta por longos períodos, pois isso pode resultar em mau funcionamento, diminuição da duração do circuito eletrônico, pilhas e peças danificadas.
- Não toque nos componentes internos. A não observação desta orientação anulará a garantia do produto, podendo causar danos. O aparelho não contém peças que possam ser reparadas pelo usuário.
- Evite que objetos duros arranhem a tela LCD, causando desta forma danos.
- Substitua as pilhas esgotadas por novas, conforme especificado neste manual. Não misture pilhas novas e usadas, nem pilhas de tipos diferentes.

ATIVIDADES AQUÁTICAS E AO AR LIVRE

O relógio é resistente a água até 30 metros. A cinta peitoral é a prova de respingos e não deve ser usada em atividades debaixo d'água.

Ao usar o relógio em atividades aquáticas ou esportivas ao ar livre, observe as seguintes orientações:

- Não pressione as teclas debaixo d'água nem com os dedos molhados. Toda a configuração deve ser ajustada antes de entrar na água.
- Após o uso, enxague com água e sabão neutro.
- Não deve ser usado em água quente.

DICAS PARA MANTER SEU RELÓGIO EM BOA FORMA

Mantenha seu relógio resistente a água! Evite produtos químicos (gasolina, cloro, perfumes, álcool, spray para cabelo, etc.). Enxague após o uso. Diminua a exposição ao calor. Faça a manutenção anual de seu relógio em um centro de serviços autorizado.

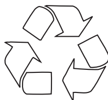
SOBRE A OREGON SCIENTIFIC

Visite o nosso website www.oregonscientific.com.br para saber mais sobre os produtos da Oregon Scientific.
Para colocar qualquer tipo de questão, contacte o nosso Serviço de Apoio ao Cliente através do endereço sac@oregonscientific.com.br.
Para maiores informações, contatar o SAC - Serviço de Atendimento a Cliente - (11) 3523- 934 ou email: sac@oregonscientific.com.br

CE – DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

A Oregon Scientific declara que este Relógio monitor de frequência cardíaca SmartHeart com função de caloria alvo (Modelo: SE120) está de acordo com a EMC diretiva 2004/108/EC. Uma cópia assinada e datada da Declaração de Conformidade está disponível para requisições através do nosso SAC.






SMARTHEART

心率表（附带目标卡路里功能）

型号：SE120

使用说明书

目录

简介

感谢您选购 Oregon Scientific™ 的智能型心率表（附带目标卡路里功能）(SE120)，作为您运动时监测体能之用。本精密装置具有以下功能：

- 心跳带以无线方式向手表传输心跳信号。
- 监测您的心率是否超出心率上限或下限。
- 训练中超出心率极限时发出图像和声音警告。
- 智能训练计划 - 协助您有效完成运动。
- 显示运动时及运动后卡路里消耗和脂肪燃烧情况。
- 记忆平均心率、最高心率，以及脂肪卡路里燃烧情况。
- 运动资料 - 计算您训练时的个人心率极限。
- 用户资料 - 计算您的体能指标。
- 20个运动记忆。
- 目标卡路里功能。
- 秒表。
- 时钟及每日闹钟。
- 双时区。
- 附带固定架及心跳带。
- 手表 - 防水功能最高可达30米。
- 心跳带 - 防溅水。

重要事项：SE120仅作为运动之用，不可代替任何医疗建议。

本说明书包含重要的安全和维护资讯，并提供产品使用的操作步骤。请详细阅读本手册，并将其保存在妥善之处，以供日后参阅。

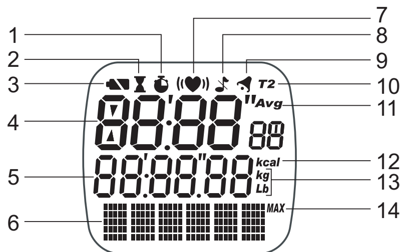
主要功能

手表



1. **记忆 / -:**显示训练记录、降低设定值、开启/关闭按键音
2. 液晶显示幕
3. 模式：切换至另一种显示。
4. **开始/停止/+**：开始/停止计时器、增加设定值、切换时区
5. 💡: 开启背光灯3秒。
6. 设定：输入设定模式、选择另一设定选项、训练时显示各种资讯。

液晶显示幕



1. : 秒表模式
2. : 计时器模式
3. : 电池状态
4. 大显示区：显示当前时间/闹钟时间/时区时间/功能选项/心率
5. 小显示区：显示日期/模式/秒表/子功能表选项
6. : 显示文字或心率资讯
7. : 心率图示
8. : 按键音已关闭
9. : 闹钟模式
10. **T2**: 第二时区
11. **Avg**: 平均心率显示
12. **kcal**: 卡路里消耗显示
13. **kg/Lb**: 体重单位
14. MAX: 最高心率显示

开始使用

打开手表包装

打开心率监测手表的包装后，请将所有包装材料妥善放置在安全之处，以便日后运送或维修产品时使用。

本包装盒内含

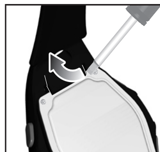
- 手表
- 心跳带
- 固定架
- 2颗CR2032锂电池。

注：丢弃本产品时，不得将其视为无需分类的城市废弃物。必须对此类废弃物进行个别回收。

电池

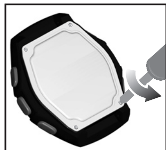
2颗CR2032锂电池 - 手表和心跳带各需1颗电池，并已安装在内。电池大约可使用一年。更换电池时，我们强烈建议您与零售商或本公司客户服务部联系。电池电量低时会出现图示。

更换手表电池：



1. 将手表背板朝上。

2. 如图所示解下表带。



3. 用小型螺丝起子松开固定背板的4个螺钉。

4. 取下背板放置在一旁。



5. 使用细而钝的工具勾起扣子并拉起夹子。

6. 取出旧电池。

7. 装入新电池，+极朝上。

8. 装回电池夹。

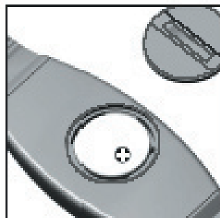


9.将细长钝物插入重置孔内，重置手表。

10. 装回背板、拧紧螺钉。

更换心跳带电池：





1. 在心跳带的背面找到电池仓。
2. 用一枚硬币以逆时针方向扭转电池盖，直到发出声响并松开。
3. 取出旧电池。
4. 装入新电池，+极朝上。
5. 装回电池仓盖，然后以顺时针方向扭转，直到完全拧紧。

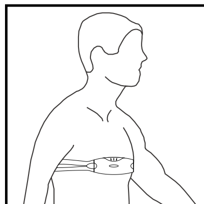
重要事项

- 非充电电池和充电电池都必须妥善废弃。社区废弃物回收中心备有专门用于收集此类电池的容器。
- 吞食电池极度危险！因此，电池和小物件应置于儿童无法触及的场所。若不慎吞食电池，应立即就医。
- 随附的电池不可充电，不得以其他任何方式使其重新放电，也不得将其拆解、投入火中或短路。

佩戴心跳带和手表

心跳带

心跳带用于计算您的心率，并将资料传输至手表。佩戴胸带：



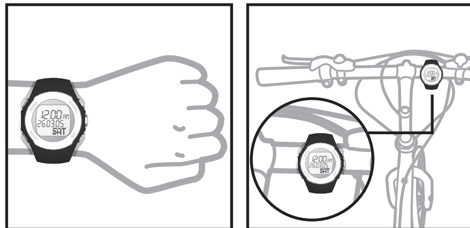
1. 将心跳带内侧的传导垫片用少量水或传导凝胶沾湿，确保紧密接触。
2. 将心跳带束住您的胸部。为获得准确的心率信号，请调整胸带，确保其紧贴于您的胸肌下方。

提示

- 心跳带佩戴的位置影响其性能。请将它沿著带箍移动，确保它位于您的心脏上方。避开胸毛浓密之处。
- 在干燥寒冷的天气，心跳带稳定发挥功能可能需要数分钟时间。这是正常现象，运动数分钟后即可得到改善。

注：若手表闲置5分钟未接收到心率信号，心率接收功能将关闭。

手表



您可将手表戴在手腕上，或系在自行车或运动器材上。

传输信号

心跳带和手表之间的最大传输距离约为62.5厘米 (25英寸) 。当手表接收皮带的信号时，♥ 将闪烁。

若信号微弱(即手表心率监视器仅显示为“0”)或信号受环境干扰，请按照以下方法确定并解决问题：

- 减少心跳带和手表之间的距离。
- 重新调整心跳带的位置。
- 检查传导垫片是否足够湿润，以确保可靠接触。
- 检查电池。电池电量低或已耗尽将影响传输距离。

警告：环境中的信号干扰可能因电磁干扰引起。这些情况可能会出现在高压线、交通信号灯、电气铁道架空线、电动公共汽车或电车线、电视、汽车马达、摩托车、电脑、某些马达驱动的健身设备、移动电话附近，或当您走过电动安全门时。受到干扰时，心率读数可能会变得不稳定和不准确。

注：若手表闲置5分钟未接收到心率信号，心率接收功能将关闭。

在主要模式之间切换

本产品共有6种主要模式。每种主要模式都显示一个横条画面，告知您已进入何种模式。显示1秒钟之后，横条画面将自动被主要模式画面所替代。按**模式**，可在 6 种主要模式之间切换：

模式	横条画面	主要模式	模式	横条画面	主要模式
时钟	TIME	12:00 AM 1.01.05 SAT	计时器	TIMER	108 00:30:00 TIMER
秒表	CHRONO	108 00'00"00 CHRONO	记忆	MEMORY	10 43 6823 TOTAL
用户资料	USER	43 FIT	闹钟	ALARM	12:00 AM ON ALARM

上述模式将在下列各节中说明。

注：不可同时使用计时器和秒表。若您一直在使用计时器，并且在使用后未重置，您就无法查看主要模式中的秒表画面。对秒表的操作也是如此。

提示画面

在某些主要模式和设定显示中，按下设定后，将显示提示画面。按住**设定**，可进入并进行提示动作；按**模式**，可退出此画面。

画面显示	提示画面	提示动作
时钟/闹钟/用户资料主要模式	HOLd SET	进入时钟/闹钟/用户设定模式
计时器/秒表主要模式	HOLd RESET	重置计时器/秒表
计时器/秒表设定模式	HOLd SET	进入计时器/秒表设定模式
记忆主要模式	HOLd CLEAR	删除总卡路里和脂肪燃烧或个人记忆，也就是MEM.1

时钟模式

设定时钟

即时时钟是手表的默认显示。

设定即时时钟：



1. 按**模式**，切换至时钟模式。
2. 按住**设定**，直到第一个设定开始闪烁。

3. 按**开始/停止 / +** 或**记忆/ -** 变更设定。 按住可快速滚动选项。

   按**设定**确认并进入下一个设定。
4. 重复步骤3，设定本模式的其他设置。
5. 设定顺序为12 / 24 小时格式、时、分、秒、日期格式、
   年、月及日期。
6. 按**模式**随时退出设定模式。

注：时钟已设定为50年自动日历。也就是说，您不必每个月重新设定星期和日期。

时钟显示模式

您可在时钟显示模式中变更第二时区及按键音。

第二时区

按**开始/停止/+**，可切换时区1及2。按住可将时区永久变更为T1或T2。

当您在时钟设定模式中设定时、分、秒、年份、月及日期时，您将永久设定所选择的T1或T2时间。

按键音

按**记忆/-**，可开启或关闭按键音。按键音关闭时，画面将显示 。

闹钟模式

设定闹钟

设定闹钟：



1. 按**模式**，切换至闹钟模式。
2. 按住**设定**，直到第一个设定开始闪烁。
3. 按**开始/停止 / +** 或**记忆/ -** 变更设定。 按住可快速滚动选项。按设定确认并进入下一个设定。
4. 重复步骤3，设定本模式的其他设置。
5. 设定顺序为小时、分钟。

启用/停用闹钟

1. 按**模式**，切换至闹钟模式。
2. 按**开始/停止/ +**，启用或停用闹钟。启用闹钟后就会出现 。

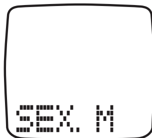
关闭闹钟声音

按任一键可停止闹铃。

用户模式

为发挥手表的最佳效能，请在运动前设定您的用户资料，以便自动生成体能指标。通过这些计算以及燃烧的卡路里和脂肪，将帮助您跟踪随时间变化的运动效果。

设定用户资料：



1. 按**模式**，切换至用户模式。
2. 按住**设定**，直到第一个设定开始闪烁。
3. 按**开始/停止 / +** 或**记忆/ -** 变更设定。 按住可快速滚动选项。按设定确认并进入下一个设定。
4. 重复步骤3，设定本模式的其他设置。
5. 设定顺序为性别、年龄、最高心率(MHR)、体重单位、体重、身高单位、身高和活动水平(0-2)。
6. 按**模式**随时退出设定模式。

一旦完成设定，手表将自动显示体能指标。详情请参见“关于体能指标”一节。

您可随时显示并调整个人的用户资料。按**记忆/-**，可浏览用户资料。

注：要使用卡路里计算和脂肪燃烧功能，必须设定用户资料。

注：若已设定性别或年龄，手表将更新最高心率(MHR)，以及计时器和秒表模式中目标区域的上限和下限。

活动水平

活动水平是在自我评估日常运动量的基础上得到的。

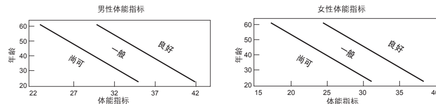
活动水平	说明
0	低 - 不常参加有计划的休闲体育活动或运动。
1	中 - 每周参加2至3次适度的体育活动 (例如高尔夫球、骑马、乒乓球、健美操、保龄球、举重或体操)，每周共计一小时。
2	高 - 积极并定期地参加重体育活动(例如赛跑、跑步、游泳、自行车或跳绳)，或从事剧烈的有氧运动(例如网球、篮球或手球) 。

关于体能指标

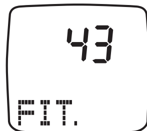
体能指标

本手表可根据您的有氧适能状况生成体能指标。本指标取决于并受限于训练时身体传递氧气至运动肌肉的能力。一般以最大氧气摄取量(VO2 Max)，即当运动越来越激烈时可利用的最高氧气量进行测量。肺脏、心脏、血液、循环系统和运动肌肉都是决定VO2 Max的因素。VO2 Max的单位为ml/kg min。

指标越高，表示您的健康状况越良好。请参见以下图表，大致了解体能指标的含义：



查看体能指标模式



按**模式**，切换至用户模式，显示您的体能指标。

关于智能训练计划

智能训练计划帮助您有效完成运动。训练计划从暖身开始到运动计划结束为止为您提供引导。除了监测心率、超出所选训练范围时发出警告之外，您还可通过该计划检查消耗的卡路里和燃烧的脂肪百分比。

不同的运动能以不同的方式锻炼身体，帮助您实现各种健康目标。为此，您可制定智能训练计划以适合各种不同的运动。例如，如果您正在跑步，那么您的设置可能与举重训练时所用的设置有所不同。

另外，热身和完成运动所需的时间也有所不同。所以，您可以变更热身和运动倒数计时设定，以适合您的情况。

注：一旦您设定了个人的用户资料，手表也将自动设定您的心率上限和下限。但是，若自动设定不适用于您，也可手动变更最高及最低心率极限。若更改了训练强度水平，您的上/下心率极限将自动更新。

训练强度水平

共有3种训练强度水平：

训练强度		%MHR*	说明
1	健 康 保 养	60-70%	最低训练强度水平。适合初级者以及想要增强心血管系统的人士。
2	有 氧 运 动	70%-80%	增强体力和耐力。在身体摄氧能力以内运动，消耗更多的卡路里，可长时间坚持。
3	无 氧 运 动	80-90%	产生速度和力量。在身体摄氧能力状态或以上运动，可增强肌肉。

* MHR = 最高心率

计算最高心率/上限/下限

在您开始任何运动计划前，或为了获得最大健康效益，掌握您的以下资料极为重要：

- 最高心率 (MHR)
- 心率下限
- 心率上限

手动计算您的心率极限时，请按以下说明进行：

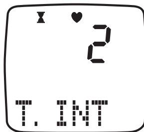
MHR	男性：MHR = 220 - 年龄 女性：MHR = 226 - 年龄
下限	MHR x 低目标强度% 例如：目标强度为0。 下限 = MHR x 60%
上限	MHR x 高目标强度%。例如：目标强度为0。 上限 = MHR x 70%

使用智能训练计划

输入用户资料和运动资料后，智能训练计划就会监测您的运动表现。

注：若您正在使用秒表，则无法使用智能训练计划。

进入智能训练计划：



1. 按**模式**，切换至计时器模式。
2. 按住**设定**，直到第一个设定开始闪烁。
3. 按**开始/停止 / +** 或**记忆/ -** 变更设定， 按住可快速滚动选项。按**设定**确认并进入下一个设定。
4. 重复步骤3，设定本模式的其他设置。
5. 设定顺序为训练强度、心率下限和上限、开启/关闭警示、目标卡路里值、开启/关闭目标卡路里警示、计时器小时、计时器分钟、计时器秒钟和热身时间(0-10分钟)。
6. 按**模式**随时退出设定模式。

任务	**说明**
开始/停止计时器	按**开始/停止/+**
停止/重置计时器	按住**设定**。一旦停止任何倒数计时器，您就无法恢复计时，除非您将其重置。重置计时器后，它将自动返回热身设定。
跳过热身	按**记忆 / -**

每段倒数计时结束时，您都可听到两声哔声。

注：若处于计时器显示，或背景正在使用计时器，画面将显示⧗。

注：热身时无法计算卡路里和已燃烧的脂肪。完成目标卡路里值时，警示声将响起，并且目标卡路里数位将显示5秒。

注：超出心率上限或下限时，((   ))将闪烁。

执行智能训练计划时查看资料

训练期间，按**记忆**/-，可在以下画面显示之间切换：

HR*计时器**%** MHR	**HR***计时器 MHR	**HR*** 卡路里**%** MHR	**HR***已燃烧脂肪**%** MHR
89 00:29.58 63%	92 00:29.55 98	92 123 kcal 65%	92 87 g 65%

* HR = 心率

注：执行智能训练计划时无法使用秒表。

查看智能训练计划记录

暂停或完成智能训练计划后，按**记忆/ -**，查看下列记录：

平均心率训练时间最高心率	已燃烧脂肪卡路里 % MHR	区域时间以内的平均心率(未超出心率上/下限的时间)	区域时间以下的平均心率(未达到心率下限的时间)	区域时间以上的平均心率(超出心率上限的时间)
90 Avg 00:30.00 98 MAX	87 123 kcal 64% MAX	90 Avg 00:00.19 INZONE	90 Avg 00:00.12 BELOW	90 Avg 00:00.00 ABOVE

保存记录

重置智能训练计划时，手表将自动保存您的训练时间和日期、平均心率、运动时间、最高心率、以及已燃烧的脂肪和卡路里。

若记忆已满，画面将显示“记忆已满”。按**开始/停止/+**或**记忆/-**，可在“删除”或“不删除”画面之间切换。按**设定**确认删除，或按**模式**退出，不进行任何操作。

记忆采用先进先出的存储方式。例如：将删除最早的记忆(也就是第1号)，最后的记忆将成为第20号记录。

心率警示

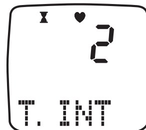
启用心率警示时，画面上将显示声音警示(每次6秒)、闪烁的心率读数和向上或向下的箭头，表示您已超出心率极限。

秒表模式(CHRONO)

当您不清楚将活动多久，或希望能测量完成任务所需的时间以及您在那段期间的表现时，使用秒表将特别有效。

为了充分利用秒表的功能，请输入您的用户和运动资料。若未输入用户资料，您将无法使用卡路里和脂肪燃烧功能。

设定秒表：



1. 按**模式**，切换至秒表模式。
2. 按住**设定**，直到第一个设定开始闪 烁。
3. 按**开始**/**停止** / + 或**记忆**/ - 变更设定。 按住可快速滚动选项。按设定确认并进入下一个设定。
4. 重复步骤3，设定本模式的其他设置。
5. 设定顺序为训练强度、心率下限和上限、开启/关闭警示、目标卡路里值、开启/关闭目标卡路里警示和热身时间(0-10分钟)。
6. 按**模式**随时退出设定模式。

按**模式**，切换至秒表模式。现在就可使用下列功能：

任务	说明
启用秒表	按**开始/停止/+**
暂停/恢复秒表	按**开始/停止/+**
停止/清除秒表	按住**设定**。重置秒表后，它将自动返回热身设定。
跳过热身	按**记忆 / -**

注：不会计算热身时燃烧的卡路里和脂肪。热身结束时，将响起两声哔声。

注：秒表将以分：秒：1/100秒开始计时。59分钟后，画面显示将变为小时：分：秒。

注：使用秒表时无法使用智能训练计划。

注：若处于秒表显示，或背景正在使用秒表，画面将显示 。

注：超出心率上限或下限时，(( ))将闪烁。

秒表走动时查看资料

在训练期间，按**记忆/-**，可在下列画面显示之间切换：

HR*计时器 % MHR	**HR***计时器 MHR	**HR***卡路里 % MHR	**HR***已燃烧脂肪 % MHR
92 00'21"13 65%MAX	92 00'22"93 98MAX	92 123 kcal 65%MAX	92 87 65%MAX

* HR = 心率

查看秒表记录

暂停或完成智能训练计划后，按**记忆/ -**，查看下列记录：

平均心率 **训练时间** **最高心率**	**已燃烧脂肪卡路里** **% MHR**	**区域时间以内的平均心率**(未超出心率上/下限的时间)	**区域时间以下的平均心率**(未达到心率下限的时间)	**区域时间以上的平均心率**(超出心率上限的时间)
92 Avg 23'08"29 98 MAX	1 23 298 kcal 69% MAX	92 Avg 88 20'08"03 INZONE	92 Avg 02' 10"89 BELOW	92 Avg 00'49"37 ABOVE

保存记录

重置智能训练计划时，手表将自动保存您的训练时间和日期、平均心率、运动时间、最高心率、以及已燃烧的脂肪和卡路里。

若记忆已满，画面将显示“记忆已满”。按**开始/停止/+**或**记忆/-**，可在“删除”或“不删除”画面之间切换。按设定确认删除，或按**模式**退出，不进行任何操作。

记忆采用先进先出的存储方式。例如：将删除最早的记忆(也就是第1号)，最后的记忆将成为第20号记录

计时器/秒表记忆模式

手表将自动记录计时器及秒表训练次数，最多可保存20次。

查看记忆记录：



• 按**模式**，切换至记忆模式并查看总卡路里和已燃烧的脂肪。

• 按住**设定**，清除总卡路里和已燃烧脂肪。

注：手表启用后，就会以累计值来显示已消耗的总卡路里和已燃烧的脂肪。







•按**开始/停止/+**，查看下一个记忆记录(例如：MEM.1、MEM.2等)。

• 按**记忆/ -** ，在记忆显示之间切换。

删除记忆记录：

1. 按住**设定**。
2. 按**开始/停止/+**，选择删除单个或全部记忆。
3. 按**设定**确认。
4. 按**模式**退出。

背光灯

按 ，可开启背光灯3秒。

注：画面显示低电量图示时，背光灯无法使用。更换电池后，即可恢复正常状态。

训练资讯

心率表如何为您服务

心率表既是保持心血管健康的最重要工具，也是一个理想的训练夥伴。利用它，您可看到并监视结果。所以，它能帮助您评估自己过去的身体状况、使运动产生最大效果、调整未来的运动计划，以更安全和更有效的方式达成您所希望的目标。

运动时，心跳带将测量您的心率，并将资料传送至手表。现在，您就能查看心率，并根据心率读数，开始监测自己的身体状况。当身体变得更强壮时，您的心脏将工作得更少，心率将会下降。此现象的原因如下：

•心脏将血液传送至肺部，以获得氧气。充满氧气的血液将在您的肌肉之间流动。在此过程中，氧气被用作燃料，而血液将离开肌肉，返回肺部，再次开始此过程。当身体变得更强壮时，心脏每跳一下就能传送更多的血液。因此，心脏跳动次数无需太多就能将必要的氧气传送至您的肌肉。

训练提示

为了在训练计划中获得最大效益，并确保您的运动安全，请遵守以下指南：

• 开始运动时，应制定明确的训练目标，例如减重、保持苗条身材、增进健康和参加比赛。

- 选择自己喜欢的活动，改变训练活动，以便锻炼不同的肌肉群。
- 应循序渐进，当身体变得更强壮时，再逐渐增加运动强度，定期运动。为保持心血管系统的健康，建议您每周进行3次、每次20-30分钟的运动。
- 运动前后都必须进行至少5分钟的暖身和缓和运动。
- 训练后测量脉搏。然后在3分钟后再次测量脉搏。若脉搏未恢复正常的休息心率，可能您已运动过度。
- 开始剧烈的训练计划前，应向医生咨询。

规格

项目	说明
时钟	
时间格式	12/24小时、双时区
日期格式	日/月或月/日
年份格式	2005-2054 (自动日历)
闹钟	每日闹钟
秒表	
秒表	99:59:59 (小时：分：秒)
精确度	1/100秒
智能训练计划	
热身计时器	可供用户选择，最高可达10分钟
运动计时器	99:59:59 (小时：分：秒)
身体状况跟踪	
心率(HR) 警示	声音/视觉
HR测量范围	30-240 bpm (每分钟心率数)
HR可设定下限范围	30-220 bpm (每分钟心率数)
HR可设定上限范围	80-240 bpm (每分钟心率数)
卡路里计算	每个记忆记录为0 - 9,999 kcal
总卡路里计算	0 - 999,999 kcal
脂肪燃烧计算	每个记忆记录为0 - 9999克
总脂肪燃烧计算	0 - 999, 999克
传输	
距离	62.5厘米(25英寸) —电量低时可能会减少
防水	
手表	30米(约100英尺)(未启动按键)
心跳带	防溅水

电源	
手表	1颗CR2032 3V 锂电池
心跳带	1颗CR2032 3V 锂电池
工作环境	
工作温度	5˚C 至 40˚C (41˚F 至 104˚F)
保存温度	-20°C 至 70°C (-4°F 至 158°F)

警告

为确保您安全正确地使用本产品，使用前请阅读下列警告并通读本使用说明书。以下警告包含重要的安全资讯，请务必时刻遵守。

- 本产品属于精密仪器。切勿试图拆解本装置。若产品需要维修，请与零售商或本公司客户服务部联系。
- 切勿触摸暴露在外的电路，以免遭受电击。
- 妥善处理各类电池。
- 若长期不使用本产品，应取出电池。
- 不得在飞机上或医院内使用心跳带。本产品使用的无线电频率可能会导致其他设备的控制装置功能失常。
- 不得弯曲或刮伤心跳带的传输部位。
- 本产品长期不使用后，应检查其所有主要功能。应定期进行装置的内部测试和清洁。
- 废弃本产品时，不得将其视为不需分类的城市废弃物。必须以特别方式另行处理此类废弃物。
- 每次训练后，应彻底清洁手表和心跳带。不可在产品仍然潮湿时保存。
- 请使用微湿软布进行清洁。请勿使用磨损性或腐蚀性的清洁剂，以免损伤塑胶零件并腐蚀电路。
- 不要用湿手指、在水中或在大雨中按键。否则，可能会使电路进水。
- 切勿对产品猛力施压、撞击、或将其置于温度或湿度变化大的场所。不得长时间将产品直接曝露在阳光下。否则，可能会导致功能失灵、电子零件寿命缩短、电池损坏及零件变形。
- 不要改造内部零件。否则可能会造成无法保修，并可能损坏产品。产品内的零件是用户无法自行维修的。.
- 不要用硬物刮划液晶显示幕，否则可能会损坏显示屏。
- 若长期不使用本产品，应取出电池。
- 更换电池时，使用本说明书指定的新电池。不要混合使用新、旧电池或不同类型的电池。

水上与户外活动

本手表最高可防水30米。心跳带可防溅水，但不宜在进行水下活动时佩戴。

佩戴手表从事水上或户外体育活动时，请遵守以下说明：

- 不要用湿手指或在水中按键。必须在下水前完成所有设定。
- 每次使用后，请用清水和中性肥皂清洁产品。
- 不得在热水中使用。

手表保养提示

确保手表的防水功能！请勿接触化学剂(汽油、氯、香水、酒精、发胶等)。每次使用后都必须用清水冲洗。请勿曝露在热源下。

关于 OREGON SCIENTIFIC (歐西亞)

如要获取更多 Oregon Scientific (欧西亚) 产品如数码相机、MP3播放机、儿童电子学习产品、投影时间显示器、健康和健体产品、天气预报仪和会议电话的资料，请浏览我们的网址(www.oregonscientific.com)。Oregon Scientific (欧西亚) 的网址亦包括于我们客户服务部的联络方法、常见问题和客户下载资料。

我们希望您能在 Oregon Scientific (欧西亚) 的网址找到需要的资料，如您想直接与客户服务部联络，请浏览我们的网址www.oregonscientific.com/service/default.asp或致电美国电话1-800-853-8883。若属于国际性查询，请浏览我们的网址(www2.oregonscientific.com/about/international.asp)。

Oregon
SCIENTIFIC
歐西亞
www.oregonscientific.com
Oregon Scientific Inc.
Tualatin, Oregon USA

欧西亚中国授权制造商
展科电子（深圳）有限公司
制造地: 中国深圳宝安臣田工业村



SWE

SMARTHEART Pulsmätare med målkalorifunktion
Modell: SE120

BRUKSANVISNING

INNEHÅLL

INTRODUKTION

Tack för att du valt en Oregon Scientific™ SmartHeart SE120 Pulsmätare med måkalorifunktion som din sporttillbehörsprodukt. Denna precisionsprodukt har följande funktioner:

- Pulsmätare med digitalt trådlöst bröstbälte.
- Pulsövervakningssystem som håller reda på om du överstiger eller understiger din övre och undre pulsgräns.
- Visuellt eller pipande larm för pulsgränserna under träning.
- Smart Training Program - ger dig möjlighet att slutföra träningspass effektivt.
- Kaloriförbrukning och fettförbränning kan visas under och efter träningen.
- Minne som lagrar medelpuls, maxpuls, och förbränt fett och förbrukade kalorier.
- Träningsprofil – för att beräkna dina personliga pulsgränser för träning.
- Användarprofil – för att beräkna ditt fitness index.
- 20 träningsminnen.
- Målkalorifunktion.
- Stoppur.
- Klocka och dagligt alarm.
- Dubbla zontider.
- Monteringsfäste och bröstbälte inkluderat.
- Klocka – upp till 30 meter vattentät.
- Bröstbälte – Stänkskyddat.

VIKTIGT Användningen av SE120 klockan är menad för sportanvändning endast och får inte användas som en medicinsk produkt.

Denna manual innehåller viktig säkerhets och underhållsinformation och den erbjuder även steg-för-steg instruktioner för användandet av produkten. Läs bruksanvisningen noggrant och förvara den på ett säkert ställe om du skulle behöva den senare.

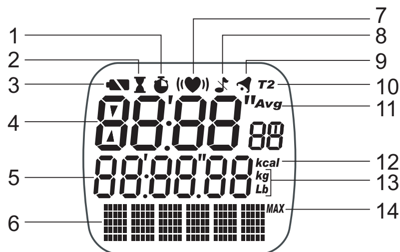
HUVUDFUNKTIONER

KLOCKA



1. **MEM / -**: Visa träningsdata; minska inställningsvärden; tangentljud PÅ / AV
2. LCD display
3. **MODE**: Ändra Klockans display
4. **ST / SP / +**: Starta / stoppa timern; öka inställningsvärdet; växla zontid
5. : Tänder bakgrundsbelysningen i 3 sekunder
6. **SET**: Gå in i inställningsläge; välj ett annat inställningsalternativ; visa alternativ information under träning

DISPLAY LCD



1. : Stoppursläget
2. : Timerläget
3. : Batteristatus
4. Stor display: Visar aktuell tid / alarmtid / zontid / menyobjekt / puls
5. Liten display: Visar dag / läge / stoppur / undermenyobjekt
6. : Visar text eller pulsinformation
7. : Pulsikon
8. : Tangentljudet är AV
9. : Alarmläge
10. **T2** : Andra tidszonen
11. ***Avg*** : Medelpulsen visas
12. **kcal** : Energiförbrukningsdisplay
13. ***kg/Lb*** : Kroppsviktenhet
14. MAX : Maxpulsen visas

ATT KOMMA IGÅNG

UPPACKNING AV KLOCKAN

När du packar upp din SmartHeart SE120 Pulsmätare, så spara allt förpackningsmaterial, om du skulle behöva det vid retur för service.

I denna förpackning hittar du:

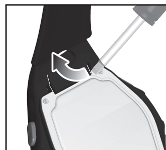
- Klocka
- Bröstbälte
- Monteringsfäste
- 2 x CR2032 3V litiumbatterier

NOTERING Släng inte förbrukad produkt som vanligt restavfall. Den bör slängas som elektronikskrot på en återvinningsstation.

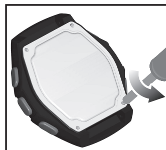
BATTERIER

2 x CR2032 litiumbatterier – ett för klockan och ett för bröstbältet – båda är installerade. Normalt sett håller batterierna i ca ett år. Vi rekommenderar att du kontaktar din återförsäljare eller vår kundsupport när du behöver byta dem. ▬ visas vid låg batterinivå.

För att byta klockbatteriet:



1. Vänd på klockan så att du ser på bakstycket.
2. Ta bort klockarmbandet enligt figuren.



3. Använd en Phillips skruvmejsel för att skruva ur de fyra skruvarna på bakstycket.
4. Ta bort bakstycket och lägg det åt sidan.

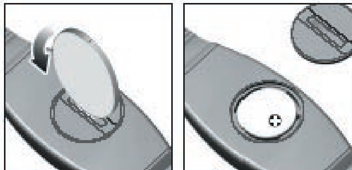


5. Använd ett uträtat gem eller liknande för att haka i och lossa spännet.
6. Plocka ur det gamla batteriet.
7. Sätt i ett nytt batteri med + sidan uppåt.
8. Sätt tillbaka spännet.



9. Nollställ klockan genom att föra in ett gem eller liknande i Reset-hålet.
10. Montera tillbaks bakstycke och skruvar.

För att byta batteriet i bröstbältet:



1. Lokalisera batterifacket på baksidan av bröstbältet.
2. Använd ett mynt enligt bilden, skruva batteriluckan moturs tills ett klick hörs.
3. Plocka ur det gamla batteriet.
4. Sätt i ett nytt batteri med + sidan uppåt.
5. Montera tillbaks batteriluckan genom att skruva på den medurs tills den är på sin plats.

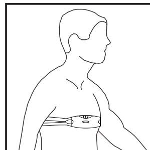
VIKTIGT

- Laddningsbara och icke laddningsbara batterier måste återvinnas korrekt. Släng dina batterier på en återvinningsstation i en behållare som är avsedd för detta ändamål.
- Batterier är extrem farliga att svälja! Håll därför dina batterier utom räckhåll för småbarn. Om ett batteri blivit svalt, sök omedelbar läkarvård.
- De medföljande batterierna får inte laddas, återanvändas på något sätt, plockas isär, eldas eller kortslutas.

ATT BÄRA BRÖSTBÄLTET OCH KLOCKAN

BRÖSTBÄLTE

Pulsbröstbältet används för att mäta din puls och sända uppmätt data till klockan. För att bära bröstbältet:



1. Fukta de ledande kuddarna på bröstbältets undersida med några droppar vatten eller ledande gel för att erhålla bästa resultat.
2. Spänn fast bröstbältet runt ditt bröst. För att erhålla en precis pulssignal, justera bältet så att det sitter strax under bröstmusklerna.

TIPS

- Bröstbältets position påverkar resultatet. Flytta pulsenheten längs bältet så att den sitter ovanför ditt hjärta.
- Undvik områden med mycket brösthår.
- I torra, kalla klimat kan det ta flera minuter innan bröstbältet fungerar stabilt. Detta är normalt och funktionen kommer att stabiliseras efter några minuters träning.

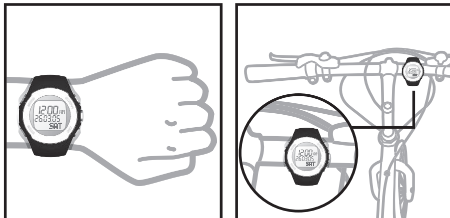
NOTERA För att uppnå bästa prestanda på ditt bälte, hantera det med försiktighet enligt nedanstående rekommendationer:

- Vira inte in bältet i en våt handduk eller i andra våta material.

- Förvara inte bältet i varm (omkring 50°C) och fuktig (omkring 90%) miljö.
- Placera eller rengör inte bältet under rinnande vatten. Rengör istället med en våt trasa.
- Placera inte den ledande gummiytan nedåt på ett metallbord eller någon metallyta.
- Torka bältet ordentligt omedelbart efter användning.

NOTERING Om klockan är overksam och inte mottar några signaler under 5 minuter kommer den att stängas av.

KLOCKA



Du kan bära klockan på din handled eller spänna fast den på en cykel eller träningsmaskin enligt figuren.

ÖVERFÖRINGSSIGNAL

Pulsbröstbältet och klockan har ett maximalt överföringsavstånd på ca 62,5 cm (25 tum). ♥ blinkar när klockan mottar en signal från bröstbältet.

Om du upptäcker att signalen är svag (t.ex. om klockan endast visar ”0”) eller att din signal störs av omgivningen, se nedan för att identifiera och lösa problemen.

- Minska avståndet mellan klockan och bröstbältet.
- Justera positionen av bröstbältet.
- Kontrollera att de ledande kuddarna är tillräckligt fuktiga för att ge bra kontakt.
- Kontrollera batterierna. Batterier med låg eller ingen kapacitet kan påverka räckvidden avsevärt.

VARNING Signalstörningar i omgivningen kan bero på elektromagnetisk strålning. Denna strålning kan finnas nära kraftledningar, trafikljus, elledningar över järnvägar, elledningar för bussar och spårvagnar, TV, bilmotorer, cykeldatorer, vissa motordrivna träningsmaskiner, mobiltelefoner eller när du passerar genom elektroniska säkerhetsdörrar. Vid störning kan pulsmätningen visa felaktiga värden.

NOTERING Om klockan är overksam och inte mottar några signaler under 5 minuter kommer den att stängas av.

VÄXLA MELLAN HUVUDLÄGEN

Det finns 6 huvudlägen: Varje huvudläge visar en informationstext för att tala om för dig vilket läge du går in i. Efter 1 sekund ersätts informationstexten med det aktuella huvudläget. Tryck **MODE** för att växla mellan huvudlägena:

MODE (Läge)	RUBRIK	HUVUDLÄGE	MODE (Läge)	RUBRIK	HUVUDLÄGE
KLOCKA	TIME	12:00 AM 1.01.05 SAT	TIMER	TIMER	1 08 00:30.00 TIMER
STOP-PUR	CHRONO	1 08 00'00"00 CHRONO	MINNE	MEMORY	10 43 6823 kcal TOTAL
Användarprofil	USER	43 FIT	ALARM	ALARM	12:00 AM ON ALARM

Lägena beskrivs i de följande kapiteln.

NOTERING Du kan inte använda Timern och stoppuret på samma gång. Om du har använt timern och inte vill nollställa den efter användning, kan du inte visa huvudmenyns stoppursläge och vice versa.

SNABBRUBRIK

I vissa av huvud- och inställningslägena kommer en snabbrubrik visas när du trycker **SET**. Tryck och håll inne **SET** om du önskar att utföra visat kommando eller tryck **MODE** för att avsluta.

DISPLAYLÄGE	SNABBRUBRIK	KOMMANDO
KLOCKA / ALARM / ANVÄNDARPROFIL HUVUDLÄGE	HOLd SET	Gå in i inställningsläget för Klocka / Alarm / Användarprofil Huvudläge
TIMER / STOPPUR HUVUDLÄGE	HOLd RESET	Nollställ Timer / Stoppur
TIMER / STOPPUR INSTÄLLNINGSLÄGE	HOLd SET	Gå in i Timer / Stoppur Inställningsläge
MINNE HUVUDLÄGE	HOLd CLEAR	Radera värdet för totalt förbrukade kalorier och förbränt fett eller ett individuellt minne, t.ex. MEM.1

KLOCKLÄGE

INSTÄLLNING AV KLOCKAN

Realtidsklockan är standardläget för klockan.

För att ställa in realtidsklockan:



1. Tryck **MODE** för att växla till Klockläget.
2. Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar.
3. Tryck **ST / SP / +** eller **MEM / -** för att ändra inställning. Håll inne för snabbare ändring. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
4. Upprepa steg 3 för att ändra de andra inställningarna för detta läget.
5. Inställningsordningen är 12 / 24 timformat, timme, minut, sekund, dag/månadsformat, år, månad, dag.
6. Tryck **MODE** för att gå ur inställningsläget.

NOTERING Klockan har en inprogrammerad 50-års kalender vilket innebär att du inte behöver återställa veckodag och dagar varje månad.

KLOCKVISNINGSLÄGE

Du kan ändra den andra zontiden och tangentljudet när du är i klockvisningsläget.

ANDRA TIDSZONEN

För att växla mellan tidszon 1 och 2, tryck **ST / SP / +**. Tryck och håll inne för att ändra tidszonen till T1 eller T2 permanent.

När du ställer in timme, minut, sekund, år, månad och dag i Klockinställningsläget kommer du att ställa in den permanent valda T1 eller T2 tiden.

TANGENTLJUD

För att slå PÅ och AV tangentljudet, tryck **MEM / -**. ♪ visas då tangentljudet är AV.

ALARMLÄGE

ATT STÄLLA IN ALARMET

Att ställa alarmet:



1. Tryck **MODE** för att växla till Alarmläget.
2. Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar.

3. Tryck **ST / SP / +** eller **MEM / -** för att ändra inställning. Håll inne för snabbare ändring. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
4. Upprepa steg 3 för att ändra de andra inställningarna för detta läget.
5. Inställningsföljden är timme och minut.

AKTIVERA/INAKTIVERA ALARMET

1. Tryck **MODE** för att gå till Alarmläget.
2. Tryck **ST / SP / +** för att aktivera eller inaktivera alarmet. visas då alarmet är aktiverat.

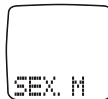
ATT STÄNGA AV ALARMET

För att stoppa alarmet, tryck på valfri knapp.

ANVÄNDARLÄGE

För att få ut så mycket som möjligt av din Pulsmätare bör du ställa in din användarprofil innan du börjar träna. Detta kommer automatiskt att generera ett fitness index. Dessa beräkningar tillsammans med kalori och fett % förbränning kommer att hjälpa dig att hålla koll på dina framsteg under tiden.

För att ställa in användarprofilen:



1. Tryck **MODE** för att växla till Användarläget.
2. Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar.
3. Tryck **ST / SP / +** eller **MEM / -** för att ändra inställning. Håll inne för snabbare ändring. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
4. Upprepa steg 3 för att ändra de andra inställningarna för detta läget.
5. Inställningsföljden är kön, ålder, Maxpuls, viktenhet, vikt, längdenhet, längd och aktivitetsnivå (0-2).
6. Tryck **MODE** för att gå ur inställningsläget.

Så fort du har ställt in användarprofilen kommer ett fitness index att visas på klockan. Se "Om Fitness Index" kapitlet för mer information.

Du kan visa och ändra din användarprofil när som helst. För att bläddra igenom användarprofilinformationen, tryck **MEM / -**.

NOTERING Du måste ställa in din användarprofil för att kunna se förbränt fett och förbrukade kalorier.

NOTERING Om kön och ålder har ställts in kommer Maxpulsen (MHR) att uppdateras, precis som den övre och undre pulsgränsen för både Timer-och Stoppursläget.

AKTIVITETSNIVÅ

Aktivitetsnivån baseras på ditt egna val av hur mycket du vill träna.

AKTIVITETS NIVÅ	BESKRIVNING
0	Låg - Du deltar inte vanligtvis i organiserade sport och träningsaktiviteter.
1	Medium - Du deltar i motionsaktiviteter (såsom golf, ridning, bordtennis, bowling, styrketräning eller gymnastik) 2-3 gånger i veckan, totalt 1 timme per vecka.
2	Hög – Du deltar aktivt och regelbundet i hårda fysiskt krävande aktiviteter (såsom löpning, joggning, simning eller cykling) eller engagerar dig i krävande sporter (såsom tennis, basket eller handboll).

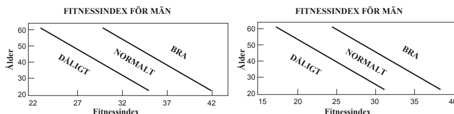
OM FITNESS INDEX

FITNESSINDEX

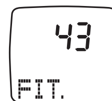
Din klocka genererar ett fitness index baserat på din form. Detta index är beroende och begränsat av kroppens förmåga att leverera syre till musklerna när du tränar. Det mäts ofta genom maximalt syreupptag (VO2 Max), vilket definieras av den största mängd syre som kan tillvaratas under ständig ökande träningsbelastning.

Lungorna, hjärtat, blodet, cirkulationssystemet, och arbetande muskler är alla faktorer vid uppmätningen av VO2 Max. Enheten för VO2 Max är ml/kg min.

Ju högre fitnessindex du har desto bättre kondition. Se tabellerna nedan för en grov uppskattning av vad ditt fitness index betyder:



VISA FITNESS INDEX



Tryck **MODE** för att gå till Användarprofilläget och visa ditt fitness index.

OM SMART TRAINING PROGRAM (TIMERLÄGE)

SMART TRAINING PROGRAM ger dig möjlighet att slutföra träningspass effektivt. Det kommer att guida dig från uppvärmning till slutet av ditt träningsprogram. Förutom att avläsa din puls och tala om för dig när du befinner dig utanför pulsgränserna kommer

programmet även att tillåta dig att se förbrukade kalorier och förbränt fett.

Olika aktiviteter tränar din kropp på olika sätt vilket leder till att du uppnår en mängd olika träningsmål. För att underlätta detta kan du ställa in ditt Smart Training Program så att det passar för olika träningsaktiviteter. T.ex. om du springer kommer sannolikt din träningsprofil att vara annorlunda jämfört med om du styrketränar.

Även uppvärmningstiden kommer att skilja sig mellan de olika träningstyperna. Det är därför som du kan ställa in den uppvärmningstid och träningstid som passar dig.

NOTERING Så fort du ställt in din användarprofil kommer din undre och övre pulsgräns att ställas in automatiskt. Du kan emellertid ändra din undre och övre pulsgräns manuellt om de automatiska inställningarna inte passar dig. Om du ändrar nivån för ditt aktivitetsmål kommer din undre / övre pulsgräns att uppdateras automatiskt.

AKTIVITETSNIVÅ

Det finns 3 aktivitetsmålsnivåer:

AKTIVITETSNIVÅ		MHR*%	BESKRIVNING
0	Hälsouppe-hållande	60-70%	Detta är den lägsta träningsintensiteten. Den är bra för nybörjare och för dem som vill träna sina kardio-vaskulära muskler.
1	Aerobisk träning	70%-80%	Ökar styrka och uthållighet. Den fungerar inom kroppens syreintagskapacitet, bränner fler kalorier och kan utföras under en lång tidsperiod.
2	Anaerobisk träning	80-90%	Genererar snabbhet och styrka. Den fungerar utöver kroppens syreintagskapacitet, bygger muskler och kan inte utföras under en lång tidsperiod.

* MHR = Maxpuls

BERÄKNING AV MAXPULS / UNDRE / ÖVRE PULSNIVÅ

Innan du påbörjar några träningsprogram och för att få maximalt ut av din träning bör du veta följande:

• Maxpulsen (MHR)
• Undre pulsgräns
• Övre pulsgräns

För att manuellt beräkna dina egna pulsgränser, följ instruktionerna nedan:

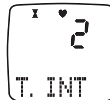
MHR	Man: Maxpuls = 220 - ålder Kvinna: Maxpuls = 230 - ålder
UNDRE GRÄNS	MHR x undre aktivitetsmål %. T.ex. Aktivitetsmålet är 0 Undre gräns = MHR x 60%
ÖVRE GRÄNS	MHR x övre aktivitetsmål %. T.ex. Aktivitetsmålet är 0 Övre gräns = MHR x 70%

ATT ANVÄNDA SMART TRAINING PROGRAM

Smart Training Program övervakar dina träningsprestationer så fort du ställt in din användarprofil.

NOTERING Du kan inte använda Smart Training Program om du använder stoppuret.

Att ställa in Smart Training Program:



1. Tryck **MODE** för att växla till Timerläget.
2. Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar.
3. Tryck **ST / SP / +** eller **MEM / -** för att ändra inställning. Håll inne för snabbare ändring. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
4. Upprepa steg 3 för att ändra de andra inställningarna för detta läget.
5. Inställningsföljden är Aktivitetsmål, undre och övre pulsgräns, varning PÅ / AV, kalorimålsvärde, kalorimålsalarm PÅ / AV, timertimme, timerminut, timersekund och uppvärmningstid (0-10 min).
6. Tryck **MODE** för att gå ur inställningsläget.

UPPGIFT	INSTRUKTION
Starta / stoppa timern	Tryck **ST / SP / +**
Stoppa / noll-ställ timern	Tryck och håll inne **SET**. Så fort du stoppat en nedräkningstimer kan du inte återuppta timern såvida du inte nollställer den. När du nollställer timern kommer den automatiskt att gå tillbaka till uppvärmningsinställningen.
Hoppa över uppvärmning	Tryck **MEM / -** .

I slutet av varje nedräkningstimer kommer du att höra 2 pip.

NOTERING ⧗ visas när du är i timerläget, eller om timern körs i bakgrunden.

NOTERING fettförbränning och kaloriförbrukning kommer inte att visas under uppvärmningen. När kalorimålet är uppnått kommer ett alarm att gå igång och uppnått kalorimål kommer att visas i 5 sekunder.

NOTERING (( )) blinkar om du överträder din undre eller övre pulsgräns.

VISA DATA MEDAN SMART TRAINING PROGRAM ÄR IGÅNG

Under ett träningspass, tryck **MEM / -** för att växla mellan följande displaylägen:

HR* TIMER % Maxpuls	HR TIMER MAX HR	HR KALORIER % Maxpuls	HR FÖRBRÄNT FETT % Maxpuls
89 00:29.58 63%MAX	92 00:29.55 98MAX	92 123kcal 65%MAX	92 87g 65%MAX

* HR = Puls

NOTERING Du kan inte använda stoppuret om du använder Smart Training Program.

VISA SMART TRAINING PROGRAM MINNEN

När Smart Training Program har pausats eller slutförts, tryck **MEM / -** för att visa följande värden:

MEDELPULS TRÄNINGS-TID Maxpuls	FÖRBRÄNT FETT KALORIER % Maxpuls	MEDELPULS INOM ZONTID (Den tid som har gått inom undre och övre pulsgräns)	MEDELPULS UNDER ZONTID (Tid som har gått utanför den nedre puls-gränsen)	MEDELPULS ÖVER ZONTID (Tid som har gått utanför den övre puls-gränsen)
90 Avg 00:30.00 98 MAX	87 g 123 kcal 64% MAX	90 Avg 00:00.19 INZONE	90 Avg 00:00.12 BELOW	90 Avg 00:00.00 ABOVE

SPARA DATA

När du nollställer Smart Training Program, kommer klockan automatiskt att spara tid och datum för ditt träningspass, medelpuls, träningstid, maxpuls, samt förbränt fett och förbrukade kalorier.

Om minnet är fullt kommer displayen att visa “FULL MEMORY”. Tryck **ST / SP / +** eller **MEM / -** för att välja mellan YES (ja) eller NO (nej) raderinglägena. Tryck **SET** för att bekräfta eller **MODE** för att avsluta.

Minnet fungerar med en först in, först ut metodik. Till exempel, det äldsta minnet (t.ex. nr.1) kommer att raderas och det sista minnet kommer att bli nr.20.

PULSLARM

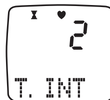
När pulslarmet är aktiverat kommer både ett pip (var 6: e sekund) och blinkande pulsvärde samt antingen en pil upp eller en pil ner att blinka för att indikera vilken pulsgräns du överstigit.

STOPPURSLÄGE

Stoppuret är användbart när du är osäker på hur länge ditt träningspass kommer att vara eller när du vill mäta hur lång tid det tar att slutföra en aktivitet och prestationen över denna tid.

För att få ut så mycket som möjligt av ditt stoppur bör du slutföra inställningen av användarprofilen. Om du inte har slutfört användarprofilen kommer du inte att kunna använda funktionen för fettförbränning och kaloriförbrukning.

Att ställa stoppuret:



1. Tryck **MODE** för att växla till Stoppursläget.
2. Tryck och håll inne **SET** tills den första inställningen blinkar.

3. Tryck **ST / SP / +** eller **MEM / -** för att ändra inställning. Håll inne för snabbare ändring. Tryck **SET** för att verkställa och gå till nästa inställning.
4. Upprepa steg 3 för att ändra de andra inställningarna för detta läget.
5. Inställningsföljden är Aktivitetsmål, undre och övre pulsgräns, varning PÅ / AV, kalorimålsvärde, kalorimålsalarm PÅ / AV och uppvärmningstid (0-10 min).
6. Tryck **MODE** för att gå ur inställningsläget.

Tryck **MODE** för att växla till Stoppursläget. Du kan nu använda följande funktioner:

UPPGIFT	INSTRUKTION
Starta stoppuret	Tryck **ST / SP / +**
Pausa / återuppta stoppuret	Tryck **ST / SP / +**
Stoppa / nollställ stop-puret	Tryck och håll inne **SET**. När du nollställer stoppuret kommer den automatiskt att gå tillbaka till uppvärmningsinställningen.
Hoppa över uppvärmning	Tryck **MEM / -**

NOTERING fettförbränning och kaloriförbrukning kommer inte att visas under uppvärmningen. 2 pip markerar att uppvärmningen är över.

NOTERING Stoppuret börjar tidtagningen i min:sek: 1/100 sek. Efter 59 minuter ändras displayen till tim: min:sek.

NOTERING Du kan inte använda Smart Training Program om du använder stoppuret.

NOTERING visas när du är i stoppursläget, eller om stoppuret körs i bakgrunden.

NOTERING blinkar om du överträder din undre eller övre pulsgräns.

VISA DATA MEDAN STOPPURET ÄR IGÅNG

Under ett träningspass, tryck **MEM / -** för att växla mellan följande displaylägen:

HR TIMER % Maxpuls	HR TIMER Maxpuls	PULS KALORIER % Maxpuls	PULS FÖRBRÄNT FETT % Maxpuls
92 00'21"13 65% MAX	92 00'22"93 98 MAX	92 123 kcal 65% MAX	92 87 65% MAX

VISA STOPPURSMINNEN

När stoppuret har pausats eller slutförts, tryck **MEM / -** för att visa följande värden:

MEDEL-PULS TRÄNING-STID Maxpuls	FÖRBRÄNT FETT KALORIER % Maxpuls	MEDELPULS INOM ZONTID (Den tid som har gått inom undre och övre pulsgräns)	MEDELPULS UNDER ZONTID (Tid som har gått utanför den nedre puls-gränsen)	MEDEL-PULS ÖVER ZONTID (Tid som har gått utanför den övre puls-gränsen)
92 Avg 23'08"29 98 MAX	1 23 298 kcal 69% MAX	92 Avg 88 20'08"03 INZONE	92 Avg 02' 10"89 BELOW	92 Avg 00'49"37 ABOVE

SPARA DATA

När du nollställer stoppuret, kommer klockan automatiskt att spara tid och datum för ditt träningspass, medelpuls, träningstid, maxpuls, samt förbränt fett och förbrukade kalorier.

Om minnet är fullt kommer displayen att visa "FULL MEMORY". Tryck **ST / SP / +** eller **MEM / -** för att välja mellan YES (ja) eller NO (nej) raderinglägena. Tryck **SET** för att bekräfta eller **MODE** för att avsluta.

Minnet fungerar med en först in, först ut metodik. Till exempel, det äldsta minnet (t.ex. nr.1) kommer att raderas och det sista minnet kommer att bli nr.20.

TIMER / STOPPUR MINNESLÄGE

Klockan lagrar automatiskt värden för timern och stoppuret för upp till 20 träningspass.

För att visa lagrad data:

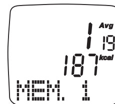


- Tryck **MODE** för att växla till Minnesläge och visa totala antalet förbrukade kalorier och förbränt fett.
- Tryck och håll inne **SET** för att nollställa totala antalet förbrukade kalorier och förbränt fett.

NOTERING Totalt förbrukade kalorier och förbränt fett visas som ett ackumulerat värde från tillfället då klockan sattes igång.







- Tryck **ST / SP / +** för att visa nästa minnespost (t.ex. MEM.1, MEM.2, osv).
- Tryck **MEM / -** för att växla mellan olika minneslägen.

För att radera minnesposter:

1. Tryck och håll inne **SET**.
2. Tryck **ST / SP / +** för att välja om hela minnet eller bara en post ska raderas.
3. Tryck **SET** för att bekräfta.
4. Tryck **MODE** för att avsluta.

BAKGRUNDSBELYSNING

För att tända bakgrundsbelysningen i 3 sekunder, tryck 💡.

NOTERING Bakgrundsbelysningen kommer inte att fungera om batterinivån är låg men kommer att fungera så fort batterierna bytts ut.

TRÄNINGSINFORMATION

PÅ DETTA SÄTT HJÄLPER PULSMÄTAREN DIG

En pulsmätare är det viktigaste verktyget vid kardiovaskulär hälsa och är en ideal träningspartner. Den ger dig möjlighet att se och övervaka resultat. Detta hjälper dig att värdera dina föregående resultat, maximera din träning och anpassa dina framtida träningsprogram för att uppnå önskade mål på ett säkrare och mer effektivt sätt.

När du tränar känner bröstbältet av dina hjärtslag och sänder informationen till klockan. Du kan då se din puls och börja övervaka dina prestationer baserade på dina pulsmätningar. Då du blir bättre tränad behöver ditt hjärta inte arbeta lika hårt och din puls kommer att minska. Anledningen till detta är följande:

- Ditt hjärta pumpar blod till lungorna för att syresätta det. Därefter transporteras det syrerika blodet till dina muskler. Syret används som bränsle och blodet lämnar musklerna för att återvända till lungorna för att repetera processen. Ju bättre tränad du blir, desto mer blod kan hjärtat pumpa vid varje hjärtslag. Resultatet blir då att ditt hjärta inte behöver slå lika många slag för att transportera tillräckligt med syre till dina muskler.

TRÄNINGSTIPS

För att säkerställa största utbyte av ditt träningsprogram och för att försäkra dig om att du tränar säkert bör följande riktlinjer beaktas:

- Starta med ett väldefinierat träningsmål, såsom att förlora vikt, hålla formen, förbättra hälsan eller delta i ett sportevenemang.
- Välj en träningsaktivitet som du tycker är rolig och variera dina träningsaktiviteter för att träna olika muskelgrupper.
- Börja långsamt och öka därefter gradvis i takt med att din form blir bättre. Träna regelbundet. För att bibehålla ett hälsosamt kardiovaskulärt system rekommenderas 20-30 minuter tre gånger i veckan.
- Avsätt alltid minst 5 minuter före och efter träning för uppvärmning och återhämtning.
- Mät din puls efter träning. Repetera därefter proceduren igen efter tre minuter. Om den inte återgår till sitt normala vilovärde, kan du ha tränat för hårt.
- Rådfråga alltid din doktor innan du påbörjar ett kraftigt ansträngande träningsprogram.

SPECIFIKATIONER

TYP	BESKRIVNING
KLOCKA	
Tidsformat	12 h / 24 h; Dubbla tidszoner
Datumformat	DD / MM eller MM / DD
Årsformat	2005-2054 (auto-kalender)
Alarm	Dagligt alarm
STOPPUR	
Stoppur	99:59:59 (TT:MM:SS)
Upplösning	1/100 sek
SMART TRAINING PROGRAM	
Uppvärmnings-timer	Ställs in av användaren, upp till 10 min
Träningstimer	99:59:59 (TT:MM:SS)
PRESTATIONSÖVERVAKNING	
Pulslarm	Ljud / visuellt
Pulsmätområde	30-240 bpm (slag per minut)
Undre pulsgränsområde	30-220 bpm (slag per minut)
Övre pulsgränsområde	80-240 bpm (slag per minut)
Kaloriräknare	0-9,999 kcal för varje minnespost
Total kaloriberäkning	0-999 999 kcal
Förbränt fett	0-9999 gram för varje minnespost
Totalt Förbränt fett	0-999,999 gram

ÖVERFÖRING	
Område	62.5 cm (25 in) – kan minska om batterinivån är låg
VATTENSKYDD	
Klocka	30 m (ca. 100 fot)
Bröstbälte	(inga knappnedtryckningar) Stänkskyddat
STRÖMFÖRSÖRJNING	
Klocka	1 x CR2032 3V lithium batteri
Bröstbälte	1 x CR2032 3V lithium batteri
ARBETSMILJÖ	
Arbetstemperatur	5°C till 40°C (41°F till 104°F)
Förvaringstemperatur.	-20°C till 70°C (-4°F till 158°F)

VARNINGSMEDDELANDEN

För att vara säker på att du använder din produkt säkert och korrekt, bör du läsa följande information samt den kompletta bruksanvisningen innan du använder produkten. Varningarna som utfärdas här innehåller viktig säkerhetsinformation och bör iakttas vid alla tillfällen.

- Produkten är ett precisionsinstrument. Försök aldrig att plocka isär produkten. Kontakta återförsäljaren eller ditt närmaste servicekontor om din produkt behöver service.
- Vidrör inte under några omständigheter blottade elektroniska kretsar på produkten, eftersom det finns risk för elektriska stötar.
- Försiktighetsåtgärder vid handhavande av alla batterityper.
- Plocka ur batterierna om produkten skall förvaras under en längre period.
- Använd inte bröstbältet på sjukhus eller i flygplan. Användningen av radiofrekvensprodukter kan orsaka tekniska fel i styrutrustningen till andra produkter.
- Försök inte att böja eller bända sändardelen på bröstbältet.
- Kontrollera alla huvudfunktioner om produkten har varit oanvänd under en längre tid. Utför regelbundet provning och rengöring av produkten.
- Släng inte förbrukad produkt som vanligt restavfall. Den bör slängas som elektronikskrot på en återvinningsstation.
- Rengör klockan och bröstbältet noggrant efter varje träningstillfälle. Förvara aldrig produkten våt.
- Använd en mjuk fuktig trasa för att rengöra produkten. Använd inte repande rengöringsmedel eftersom de kan repa plastdetaljer samt korrodera elektroniska delar.
- Undvik att trycka in knappar med våte fingrar, under vatten eller i kraftigt regn då detta kan orsaka att vatten läcker in i elektroniken.

- Utsätt inte produkten för extrema krafter, stötar, damm eller kraftiga variationer i temperatur eller luftfuktighet. Utsätt inte produkten för direkt solljus under längre perioder. Sådan behandling kan resultera i felfunktion, kortare livslängd, skadade batterier eller trasiga delar.
- Mixtra inte med interna komponenter. Om det händer upphör garantin på produkten och kan dessutom orsaka skada. Produkten innehåller inga reparerbara delar.
- Använd inget hårt material mot displayen eftersom det kan skada ytan.
- Plocka ur batterierna om produkten skall förvaras under en längre period.

Använd endast nya batterier enligt specifikationerna i denna bruksanvisning. Blanda inte gamla och nya batterier eller batterier av olika fabrikat.

VATTEN- OCH UTOMHUSSPORT

Klockan är vattentät ner till 30 meter. Bröstbältet är endast stänkskyddat och bör därför inte användas vid undervattensaktiviteter.

När klockan används vid vatten- och utomhussport bör följande riktlinjer beaktas:

- Tryck inte in knappar under vatten eller med våta fingrar. Alla inställningar bör göras innan produkten hamnar i vatten.
- Spola med vatten och mild tvål efter användning.

Använd inte i hett vatten.

TIPS FÖR ATT HÅLLA DIN KLOCKA I GOTT SKICK

Håll din klocka vattentät! Undvik kemikalier (bensin, klor, parfymer, alkohol, hårspray, etc.). Spola efter användning. Undvik att utsätt produkten för värme. Få din klocka servad av ett auktoriserat servicecenter årligen.

OM OREGON SCIENTIFIC

Besök vår webbsajt www.oregonscientific.com för att ta reda på mer om Oregon Scientifics produkter.
Om du har några frågor är du välkommen att kontakta vår Kundtjänst på info@oregonscientific.com.

EU-FÖRSÄKRAN OM ÖVERENSSTÄMMELSE

Oregon Scientific intygar härmed att SmartHeart Pulsmätare med målkalorifunktion (Modell: SE120) överensstämmer med EMC direktivet 2004/108/EC. En signerad kopia av “DECLARATION OF CONFORMITY” kan erhållas vid hänvändelse till OREGON SCIENTIFIC servicecenter.



OUTDOOR KING, S.A.U.
Avenida de Europa, 34 Blq.-C, 2ªPlta
28023 Aravaca (Madrid) - Spain
VAT: ESA83387662
Email: serviciotecnico@oregonscientific.es
<mailto:serviciotecnico@oregonscientific.es>

SMARTHEART

心跳表附目標卡路里功能

型號：SE120

用戶手冊

目錄

簡介

感謝閣下選購 Oregon Scientific™ 的智慧型心跳表附目標卡路里功能 (SE120) 作為閣下精心選擇的體育保健產品。本精密裝置具備下列功能：

- 心跳帶以無線方式向接收手錶傳輸心跳信號。
- 監測閣下的心跳是否超出心跳上限或下限。
- 訓練超出心跳限制時發出圖像和聲音警示。
- 智能訓練計劃 - 協助閣下有效完成運動週期。
- 運動時及運動後顯示卡路里消耗和脂肪燃燒數據。
- 記憶儲存顯示平均心跳、最高心跳，以及脂肪及卡路里燃燒數據。
- 運動資料 - 計算閣下訓練時的個人心跳限制。
- 用戶資料 - 計算閣下的健康指標。
- 20個運動記憶。
- 目標卡路里功能。
- 碼錶。
- 時鐘及每日鬧鐘。
- 雙時區。
- 內含固定托架及心跳帶。
- 手錶 - 防水功能最高可達30公尺。
- 心跳帶 - 防濺水。

重要事項：SE120僅供達成運動之目的，並未企圖取代任何醫療建議。

本手冊內含重要的安全和保養資訊，並說明使用本產品之步驟。請詳讀本手冊，並將它放在安全之處，以供日後參考之用。

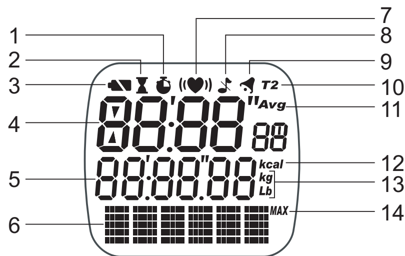
主要功能

手錶



1. **記憶 / -**:顯示訓練記錄、降低設定值、開啟/關閉按鍵鎖鈴聲
2. 液晶體顯示
3. **模式**：切換至另一種顯示。
4. **開始/停止/+**：開始/停止時間計、增加設定值、切換時區
5. ☼: 開啟背光燈3秒。
6. **設定**：輸入設定模式、選取另一設定選項、訓練時顯示不同的資訊。

液晶體顯示



1. : 碼錶模式
2. : 時間計模式
3. : 電池狀態
4. 大字顯示：顯示面前時間/鬧鐘時間/時區時間/選單項目/心跳
5. 小字顯示：顯示日期/模式/碼錶/子選單項目
6. : 顯示文字或心跳資訊
7. : 心跳圖標
8. : 已關閉按鍵鎖鈴聲
9. : 鬧鐘模式
10. **T2**: 第二時區
11. **Avg**: 平均心跳顯示
12. **kcal**: 卡路里消耗顯示
13. **kg/Lb**: 體重單位
14. **MAX**: 最高心跳顯示

開始操作

打開手錶包裝

打開心跳表的包裝後，請將包裝內所有零件妥善放置在安全之處，方便日後搬動或維修產品之用。

在本包裝盒內，閣下會找到:

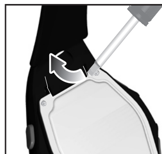
- 手錶
- 心跳帶
- 固定托架
- 2 x CR2032鋰電池。

註：丟棄本產品時，不得視之為不必分類的都市廢棄物。必須個別回收此等廢棄物。

電池

2 x CR2032鋰電池 - 手錶和心跳帶各需1枚電池，而且已妥善安裝在內。電池大致能使用一年。欲更換電池，我們強烈建議閣下聯絡零售商或我們的客戶服務部。電力不足時會出現圖標。

欲更換電池：



1. 將手錶背板朝上。

2. 如圖所示解開皮帶。



3. 使用小型螺絲起子，鬆開固定背板的4個螺絲釘。

4. 移開背板放置在一旁。

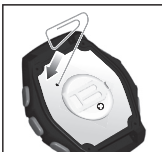


5. 使用細而鈍的工具勾起扣子並舉起夾子。

6. 取出舊電池。

7. 插入新電池，+號朝上。

8. 放回電池夾。

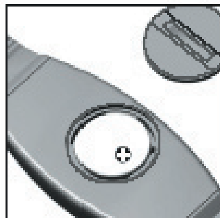


9. 將薄型鈍物插入重設孔內，重設手錶。

10. 放回背板、拴緊螺絲。

欲更換心跳帶的電池：





1. 在心跳帶的背面找到電池格。
2. 使用一個硬幣，以逆時鐘方向扭轉電池蓋，直到它發出聲響並鬆脱。
3. 取出舊電池。
4. 插入新電池，+ 號朝上。
5. 放回電池格的蓋子，然後以順時鐘分鐘扭轉，直到拴緊蓋子為止。

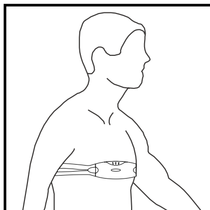
重要事項

- 不可充電電池和可充電電池都必須妥善丟棄。為達成此目的， 社區資源回收中心設置了特別的容器來放置此等電池。
- 吞食電池極度危險！因此，請將電池放置在遠離嬰兒之處。若不慎吞食電池，立刻尋求醫療建議。
- 隨附之電池不得再充電、以其它方式重新啟動、　拆解、放置在火中或使之短路。

配戴心跳帶和手錶

心跳帶

心跳帶是用來監測閣下的心跳並將數據傳輸至手錶中。配戴心跳帶：



1. 心跳帶下方的傳導墊片以數滴水沾濕，或使用傳導凝膠確保穩定的接觸。

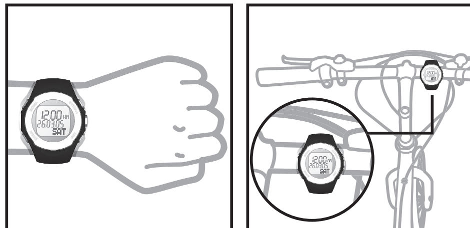
2. 將心跳帶圍著閣下的胸腔。為取得準確的心跳訊號，調整帶子，確保它能固定在閣下的胸肌下方。

秘訣

- 心跳帶放置的位置影響其效能。將它沿著帶子移動，確保它是位於閣下的心臟上方。避免放置在胸毛濃密之處。
- 在乾燥寒冷的天氣中心跳帶可能需要數分鐘才能穩定運作。這是正常現象，只需運動數分鐘即能改善。

註：若手錶閒置5分鐘未接收心跳訊號，心跳接收功能將關閉。

手錶



閣下可將數據接收手錶戴在手腕上，或繫在腳踏車或運動器材上。

傳輸訊號

心跳帶和手錶之間的最大傳輸範圍約為62.5公分 (25吋) 。當手錶接收心跳帶的訊號時，♥ 將閃爍。

若遇訊號微弱(也就是手錶心跳監控器只顯示為「0」)或訊號被環境干擾，請按照以下方法界定並解決問題：

- 減少心跳帶和手錶之間的距離。
- 重新調整心跳帶的位置。
- 檢查傳導墊片是否有足夠的濕度，以確保穩定的接觸。
- 檢查電池。電池電量低或已耗盡將極度影響傳輸範圍。

警告：環境中的訊號干擾可能是因為電磁波而引起。這些情況可能會在高壓電線、交通燈、電力軌道、電力公車線、纜車線、電視、汽車馬達、摩托車、電腦、某些馬達驅動健身設備、行動電話附近，或閣下走過電動安全門。在備受干擾的情況下，心跳

讀數可能會變得不穩定和不準確。

註：若手錶閒置5分鐘未接收心跳訊號，心跳接收功能將關閉。

在主要模式間切換

產品具有6種主要模式。每種主要模式都顯示橫條式畫面，告知閣下已進入何種模式。顯示1秒鐘之後，橫條式畫面將自動被主要模式畫面所取代。按**模式**，以便在 6 種主要模式之間切換：

模式	橫條式畫面	主要模式	模式	橫條式畫面	主要模式
時鐘	TIME	12:00 AM 10 1.05 SAT	時間計	TIMER	1:08 00:30.00 TIMER
碼錶	CHRONO	1:08 00'00"00 CHRONO	記憶	MEMORY	10 43 68.23 TOTAL
用戶資料	USER	43 FIT	鬧鐘	ALARM	12:00 AM ON ALARM

上述模式將在下列各段落中說明。

註：閣下無法同時執行時間計或碼錶。若閣下一直在使用時間計，並且在使用後未重設之，閣下就無法檢視主要模式中的碼錶畫面。對碼錶的操作也是如此。

提示畫面

在某些主要模式和設定顯示中，當按設定時，將顯示提示畫面。欲進入，請按住**設定**並進行提示動作，或按**模式**，離開此顯示。

畫面顯示	提示畫面	提示動作
時鐘/鬧鐘/用戶資料主要模式	HOLd SET	進入時鐘/鬧鐘/用戶設定模式
時間計/碼錶主要模式	HOLd RESET	重設時間計/碼錶
時間計/碼錶設定模式	HOLd SET	進入時間計/碼錶設定模式
記憶主要模式	HOLd CLEAR	刪除總卡路里和脂肪燃燒或個人記憶，也就是MEM.1

時鐘模式

設定時鐘

即時時鐘是手錶的預設顯示。

欲設定即時時鐘：



1. 按**模式**，切換至時鐘模式。

2. 按住**設定**，直到第一個設定開始閃爍。

3. 按**開始/停止 / +** 或**記憶/ -** 變更設定。 按住以快速捲動選項。按設定，確認一個設定，並進行下一個設定。

4. 重複步驟3，設定本模式的其它設定。

5. 設定順序為12 / 24 小時格式、時、分、秒、日期格式、年、月及日期。

6. 按**模式**隨時離開設定模式。

註：時鐘已設定為50年自動日曆，也就是說，閣下不必每月重新設定每週及每月的日期。

時鐘顯示模式

閣下可在時鐘顯示模式中變更第二時區及按鍵鎖鈴聲。

第二時區

欲切換時區1及2，按開始/停止/+。按住以選取T1或T2為常用時區。

當閣下在時鐘設定模式中設定時、分、秒、年份、月及日期時，閣下將長期設定所選取的T1或T2時間。

按鍵鎖鈴聲

欲開啟或關閉按鍵鎖鈴聲，按**記憶/-**。按鍵鎖鈴聲關閉時，畫面將顯示♪。

鬧鐘模式

設定鬧鐘

欲設定鬧鐘：



1. 按**模式**，切換至鬧鐘模式。

2. 按住**設定**，直到第一個設定正在閃爍。

3. 按**開始/停止 / +** 或**記憶/ -** 變更設定。 按住以快速捲動選項。按設定確認設定並繼續下一個設定。

4. 重複步驟3，設定本模式的其它設定。

5. 設定的順序為小時和分鐘。

啟動/關閉鬧鐘

1. 按**模式**，切換至鬧鐘模式。

2. 按**開始/停止/ +**，啟動/關閉鬧鐘的啟動。啟動鬧鐘後就會出現 🔔。

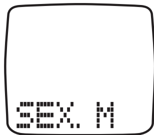
關閉鬧鐘聲音

按任何鍵停止鬧鈴。

用戶模式

為發揮手錶的最佳效能，請在運動前設定閣下的用戶資料。機體將自動建立健康指標。此數值連同卡路里和燃燒脂肪百分比數值，將協助閣下追蹤將來的健康情況。

欲設定用戶資料：



1. 按**模式**，切換至用戶模式。
2. 按住**設定**，直到第一個設定正在閃爍。
3. 按**開始/停止 / +** 或**記憶/ -** 變更設定。 按住以快速捲動選項。 按設定確認設定並繼續下一個設定。
4. 重複步驟3，設定本模式的其它設定。
5. 設定的順序是性別、年齡、最高心跳(MHR)、體重單位、體重、身高單位、身高和活動層級(0-2)。
6. 按**模式**隨時離開設定模式。

一旦完成輸入，手錶將自動顯示健康指標。欲知詳情，請參考「關於健康指標」段落。

註：閣下可隨時顯示並調整個人的用戶資料。欲瀏覽用戶資料，按**記憶/-**。

註：閣下必須輸入用戶資料，以啟動卡路里計算和脂肪燃燒功能。

註：若已設定性別或年齡，手錶將更新最高心跳(MHR)、以及時間計和碼錶模式中目標區域的最高和最低限制。

活動層級

活動層級是閣下自我評估固定運動量之後設定的標準。

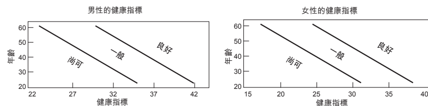
活動層級	說明
0	低 - 閣下不太從事有計劃的消閒體育活動或運動。
1	中 - 閣下每週參與較緩和的體育活動 (例如高爾夫球、騎馬、乒乓球、健美體操、保齡球、舉重或體操) 二至三次，每週共計一小時。
2	高 - 閣下積極和固定參與重度體能運動(例如賽跑、跑步、游泳、騎腳踏車或跳繩)，或從事活躍的有氧運動(例如網球、籃球或手球) 。。

關於健康指標

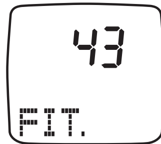
健康指標

手錶能根據閣下的有氧健康情況而建立健康指標。本指標視個人情況而定，並僅限於訓練時身體傳遞氧氣到活動中肌肉的能力。一般是以最高氧氣攝取量(VO2 Max) 作為測量準則，也就是在運動越激烈時可運用的最高氧氣量。心臟、肺部、循環系統和運動中的肌肉皆是決定VO2 Max的要素。VO2 Max的測量單位為每分鐘ml/kg。

指標越高，表示閣下健康狀況越佳。參考下列概略表，了解何謂閣下的健康指標：



檢視健康指標模式



按**模式**，瀏覽用戶顯示中的健康指標。

關於智能訓練計劃

智能訓練計劃協助閣下有效完成運動週期。它從閣下的熱身運動開始，引導閣下至運動結束為止。除了監控閣下的心跳、超出選取的最高/最低心跳限制時提出警示之外，閣下還能透過計劃檢查已消耗的卡路里和燃燒的脂肪百分比。

不同的活動能以不同的方式運動到身體各部位，幫助閣下達成各式健康目標。要做到這一點，閣下可設定此計劃以配合各項不同的運動。舉例而言，如果閣下正在跑步，閣下的運動資料設定，將可能和舉重訓練活動所使用的設定有所不同。

需要熱身和完成運動的時間也有所不同。這就是閣下必須變更熱身和運動倒數計時設定的原因。

註：一旦閣下已設定個人的用戶資料，手錶也將自動設定閣下的心跳上限和下限。但是，若自動設定不適用於閣下，閣下也可手動變更最高及最低心跳限制。若更改訓練強度層級，閣下的上/下心跳限制將自動更新。

訓練強度層級

共有3種訓練強度層級：

訓練強度		%MHR*	說明
1	健康維護	60-70%	這是最低訓練強度層級。最適合初級者，以及想要加強心血管系統的人。
2	有氧運動	70%-80%	增強體力和耐力。在身體吸收更多氧氣的同時，燃燒更多卡路里，並可維持一段長時間。
3	厭氧運動	80-90%	建立速度和肌力。增強身體吸收氧氣的能力，或動用此能力以強化肌肉，惟無法維持長時間。

* MHR = 最高心跳

計算最高心跳/上限/下限

閣下展開任何運動課程，並期望能從中獲致最佳健康成果之前，閣下掌握下列資料是極為重要的一點：

- 最高心跳 (MHR)
- 心跳下限
- 心跳上限

欲手動計算閣下的心跳限制，請按照下列說明：

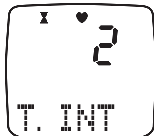
MHR	男性：MHR = 220 - 年齡 女性：MHR = 226 - 年齡
下限	MHR x目標強度的低%。 例如：目標強度是0。 下限 = MHR x 60%
上限	MHR x目標強度的高%。例如：目標強度是0。上限 = MHR x 70%

使用智能訓練計劃

一旦閣下進入用戶資料和運動資料之後，智能訓練計劃便能監測閣下的運動表現。

註：若閣下正在執行碼錶，則無法使用智能訓練計劃。

欲進入智能訓練計劃：



1. 按**模式**，切換至時間計模式。
2. 按住**設定**，直到第一個設定正在閃爍。
3. 按**開始/停止 / +** 或**記憶/ -** 變更設定。 按住以快速捲動選項。按設定確認設定並繼續下一個設定。
4. 重複步驟3，設定本模式的其它設定。
5. 設定順序是訓練強度、心跳下限和上限、開啟/關閉警示、目標卡路里值、開啟/關閉目標卡路里警示、時間計小時、時間計分鐘、時間計秒鐘和熱身時間(0-10分鐘)。
6. 按**模式**隨時離開設定模式。

任務	說明
開始/停止時間計	按**開始/停止/+**
重設時間計	按住**設定**。一旦停止任何倒數時間計，閣下就無法回復時間計，除非閣下再把它重設。重設時間計時，它將自動返回熱身設定。
跳過熱身	按**記憶 / -**

每段倒數計時段落結束時，閣下都可聽到兩聲嗶聲。

註：若處於時間計顯示，或背景正在執行時間計時，畫面將顯示 ⧗。

註：熱身時無法計算卡路里和已燃燒的脂肪。到達目標卡路里值時，警示將響起，而目標卡路里數字將顯示5秒。

註：若閣下超出心跳上限或下限時，(( )) 將閃爍。

智能訓練計劃執行時檢視資料

訓練期間，按**記憶/-**，切換下列畫面顯示之間：

HR*時間計 % MHR	HR*時間計 MHR	HR*卡路里 % MHR	HR*已燃燒脂肪 % MHR
89 00:29.58 63% MAX	92 00:29.55 98 MAX	92 123 kcal 65% MAX	92 87 g 65% MAX

* HR = 心跳

註：若閣下正在執行智能訓練計劃，則無法使用碼錶。

檢視智能訓練計劃記錄

暫停或完成智能訓練計劃後，按**記憶/ -**，檢視下列記錄：

平均心跳訓練時最高心跳	已燃燒脂肪卡路里 % MHR	**區域時間內之平均心跳**(未超出心跳上/下限的時間)	**區域時間內未達心跳下限之平均心跳**(未達心跳下限的時間)	**區域時間內超出心跳上限之平均心跳**(超出心跳上限的時間)
90 Avg 00:30.00 98 MAX	87 g 123 kcal 64% MAX	90 Avg 00:00.19 INZONE	90 Avg 00:00.12 BELOW	90 Avg 00:00.00 ABOVE

儲存記錄

當重設智能訓練計劃時，手錶將自動儲存閣下訓練的時間和日期、平均心跳、運動時間、最高心跳、以及已燃燒的脂肪和卡路里。

若記憶已滿，畫面將顯示「記憶已滿」。按**開始/停止/+**或**記憶/-**，在要或不要刪除畫面之間切換。按**設定**確認刪除，或**模式**離開，不採取任何行動。

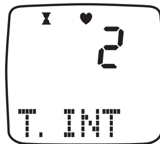
記憶將顯示最早的記憶，也將先刪除最早的記憶。例如：將刪除最早的記憶(也就是第1號)，最後的記憶將成為第20號記錄。

心跳警示

啟動心跳警示時，聲音警示(每6秒)、閃爍的心跳讀數和向上或向下的箭嘴將顯示在畫面上，表示閣下已超出心跳限制。

碼錶模式(碼錶)

當閣下不清楚將活動多久、或希望能測量完成任務所需的時間以及閣下在那段期間內的表現，碼錶就能派上用場。



1. 按**模式**，切換至碼錶模式。
2. 按住**設定**，直到第一個設定正在閃爍。

3. 按**開始/停止 / +** 或**記憶/ -** 變更設定。 按住以快速捲動選項。按設定確認設定並繼續下一個設定。
4. 重複步驟3，設定本模式的其它設定。
5. 設定順序是訓練強度、心跳下限和上限、開啟/關閉警示、目標卡路里值、開啟/關閉目標卡路里警示和熱身時間(0-10分鐘)。
6. 按**模式**隨時離開設定模式。

按**模式**，切換至碼錶模式。閣下現在就可操作下列功能：

任務	說明
開啟碼錶	按**開始/停止/+**
暫停/恢復碼錶	按**開始/停止/+**
停止/清除碼錶	按住**設定**。重設碼錶時，它將自動返回熱身設定。
跳過熱身	按**記憶** / -

註：將不會計算熱身時已燃燒的卡路里和脂肪。熱身結束時，將響起兩聲嗶聲。

註：碼錶將以分鐘：秒鐘：1/100秒鐘來開始測量。59分鐘之後，畫面顯示將變更為小時：分鐘：秒鐘。

註：若閣下正在執行碼錶，則無法使用智能訓練計劃。

註：若處於碼錶顯示，或背景正在執行碼錶時，畫面將顯示 。

註：若閣下超出心跳上限或下限時，(( )) 將閃爍。

碼錶執行時檢視資料

訓練期間，按**記憶/-**，在下列畫面顯示之間切換：

HR*時間計 % MHR	HR*時間計 MHR	HR*卡路里 % MHR	HR*已燃燒脂肪 % MHR

* HR = 心跳

檢視碼錶記錄

暫停或完成智能訓練計劃後，按**記憶/ -**，檢視下列記錄：

平均心跳 **訓練時間** **最高心跳**	**已燃燒脂肪** **卡路里** **% MHR**	**區域時間內之平均心跳** (未超出心跳上/下限的時間)	**區域時間內未達心跳下限之平均心跳** (超出心跳下限的時間)	**區域時間內超出心跳上限之平均心跳** (超出心跳上限的時間)

儲存記錄

當重設碼錶時，手錶將自動儲存閣下訓練的時間和日期、平均心跳、運動時間、最高心跳、以及已燃燒的脂肪和卡路里。

若記憶已滿，畫面將顯示「記憶已滿」。按**開始/停止/+**或**記憶/-**，在要或不要刪除畫面之間切換。按**設定**確認刪除，或**模式**離開，不採取任何行動。

記憶將顯示最早的記憶，也將先刪除最早的記憶。例如：將刪除最早的記憶(也就是第1號)，最後的記憶將成為第20號記錄。

時間計/碼錶記憶模式

手錶將自動記錄時間計及碼錶訓練次數，最多可儲存20次。

欲檢視記憶記錄：



- 按**模式**切換記憶模式及檢視總卡路里和已燃燒的脂肪。
- 按住**設定**，清除總卡路里和已燃燒脂肪。

註：一旦手錶已啟動，就將已累積數字來顯示已消耗的總卡路里數值和已燃燒的脂肪。







- 按**開始/停止/ +** ，檢視下一個記憶記錄(例如：MEM. 1、MEM.2等)。
- 按**記憶/ -** ，在記憶顯示之間切換。

欲刪除記憶記錄：

1. 按住**設定**。
2. 按**開始/停止/+**，選擇刪除單一或全部記憶。
3. 按**設定**以確認。
4. 按**模式**以離開。

背光燈

欲開啟背光燈三秒，按 ☼。

註：畫面顯示低電量圖標時，背光燈無法運作。一旦更換電池後，就會恢復正常狀態。

訓練資訊

心跳表能如何幫助閣下

在維繫心血管健康上，心跳表既是最重要的工具，也是理想的訓練夥伴。它讓閣下看到並監控成果。如此一來，就能幫助閣下評估自己過去的表現、讓運動達到最大效果、並調整未來的運動計劃，並以更安全和有效的方式達成閣下心目中的目標。

在運動時，心跳帶測量閣下的心跳，並將數據傳送到手錶上。現在，閣下就能檢視心跳，並根據心跳讀數，開始監控自己的表現。當身體不斷變得更好時，閣下的心臟就可動得較少，而心跳的速度就會下降。此現象的原因如下：

- 閣下的心臟將血傳送至肺部，以取得氧氣。充滿氧氣的血液將在閣下的肌肉之間運轉。此時氧氣是用作燃料，而 血液將離開肌肉，返回肺部，再次開展此過程。當身體不斷變 得更好時，閣下的心臟每跳一下就能傳送更多血液。因此，閣

下的心臟不必跳得太多就能把必須的氧氣傳送至閣下的肌肉。

訓練秘訣

為了要在訓練計劃中取得最大效益，並確保閣下的運動安全，請徹底了解下列綱要：

- 開始運動時，設定定義明確的訓練目標，例如減重、保持苗條身材、增進健康或參加比賽。
- 選擇自己喜歡的活動，變更訓練活動，以便運動到不同的肌肉群。
- 緩慢開始，身體狀況變得更好時，再逐漸加強運動強度。定期運動。為維繫健康的心血管系統，建議閣下每週做3次、每次20-30分鐘的運動。
- 運動前後都必須從事最少5分鐘的熱身和緩和運動。
- 訓練後量脈搏。然後在3分鐘後再重複量脈搏。若脈搏未返回正常的休息讀數，也許閣下已運動過度。
- 開展任何激烈訓練計劃前，切記都要諮詢閣下的醫生。

規格

種類	**說明**
時鐘	
時間格式	12/24小時、雙時區
日期格式	日/月或月/日
年份格式	2005-2054 (自動年曆)
鬧鐘	每日鬧鐘
碼錶	
碼錶	99:59:59 (小時：分鐘：秒鐘)
解析度	1/100秒
智能訓練計劃	
熱身時間計	可供用戶選取，最高可達10分鐘
運動時間計	99:59:59 (小時：分鐘：秒鐘)
表現追蹤	
心跳(HR) 警示	聲音/視覺
HR測量範圍	30-240 bpm (每分鐘心跳次數)
可設定HR下限範圍	30-220 bpm (每分鐘心跳次數)
可設定HR上限範圍	80-240 bpm (每分鐘心跳次數)
卡路里計算	每個記憶記錄為0 - 9,999 kcal
總卡路里計算	0 - 999,999 kcal
脂肪燃燒計算	每個記憶記錄為0 - 9999克
總脂肪燃燒計算	0 - 999, 999克
傳輸	
範圍	62.5公分(25寸) – 電量低時也許會減少

防水	
手錶	30米(約100尺)(未啟動按鍵)
心跳帶	防濺水
電源	
手錶	1 x CR2032 3V 鋰電池
心跳帶	1 x CR2032 3V 鋰電池
作業環境	
作業溫度	5°C 至 40°C (41°F 至 104°F)
儲存溫度	-20°C 至 70°C (-4°F **至** 158°F)

警告

為確保閣下能正確而安全使用產品，使用產品前，請閱讀下列警告和整本使用指南。在此提供的警告文字提供重要的安全資訊，閣下必須隨時遵守。

- 本產品是精密儀器。切勿企圖拆解本裝置。若產品需要維修，請致電零售商或我們的客戶服務部。
- 切勿碰觸曝露在外的電子迴路，以免遭致電擊。
- 小心處理各類電池。
- 若長期不使用本產品，應取出電池。
- 不得在飛機或醫院裡使用心跳帶。產品使用的無線電頻率可以會導致其它設備的控制裝置功能失常。
- 不得彎曲或刮心跳帶的傳輸部位。
- 若裝置長久不使用，請檢查所有主要功能。維持固定的裝置內部測試和清潔。
- 丟棄本產品時，不得視之為不必分類的都市廢棄物。必須以特別方式另行處理此等廢棄物。
- 每次訓練之後，徹底清潔手錶和心跳帶。不可在產品尚濕時儲存之。
- 使用柔軟、微濕的布擦拭產品。請勿使用磨損或腐蝕性的清潔劑，避免刮傷塑膠零件並侵蝕電子迴路。
- 避免用濕手指、在水底或在大雨中按按鍵，因為這些行為都能將電路沾濕。
- 請勿對產品猛力施壓、撞擊、或放在溫度或濕度變化大的地方。不得在過長的時期內將產品直接曝露在陽光下。此舉可能導致功能故障、電子零件壽命縮短、損壞電池及扭曲零件。
- 不要干擾內部零件。此舉將使產品保證期提前結束，並可能損壞產品。主機體內的零件是用戶無法自行維修的。.
- 不得以硬物刮液晶體顯示屏，此舉可能導致顯示屏的損壞。
- 若長期不使用本產品，應取出電池。
- 更換電池時，使用本指南所指定的新電池。不要混合使用新、舊電池或不同類型的電池。

水上與戶外活動

手錶防水功能最高可達30公尺。心跳帶是防潑水，但不宜進行水底活動時配戴。

配戴手錶從事水上或戶外體育活動時，請了解下列綱要：

- 避免用濕手指或在水底按按鍵。必須在下水前完成所有設定。

- 每次使用產品後，請用清水和溫和的肥皂清潔產品。
- 不得在熱水中使用產品。

保養手錶秘訣

保持手錶的防水功能！避免碰觸化學劑(汽油、氯、香水、酒精、噴髮膠等) 。每次使用產品後皆用清水沖洗。避免曝露於熱力之下。

關於 OREGON SCIENTIFIC

如要獲取更多 Oregon Scientific 產品如數碼 相機、 MP3播放機、兒童電子學習產品、投影時間顯示器、健康和健體產品、天氣預報儀和會議電話的資料，請瀏覽我們的網址 (www.oregonscientific.com)。 Oregon Scientific 的網址亦包括與我們客戶服務部的聯絡方法、常見問題和客戶下載資料。

我們希望您能在 Oregon Scientific 的網址找到需要的資料，如您想直接與客戶服務部聯絡，請瀏覽我們的網址 www.oregonscientific.com/service/default.asp 或致電在美國的電話 1-800-853-8883。若屬於國際性查詢，請瀏覽我們的網址(www2.oregonscientific.com/about/international.asp)。

